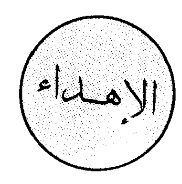
أصول اللعب والتربية الرياضيّة والرياضة

الدكتور محمد محمد الحماحمي
استاذ اصول التربية الرياضية
والترويح

الطبعة الثانية ١٩٩٦



الإهداء

إلى من هما في مرحلة **المراهقـــة .. والشباب ..**

إلى من لم أحرمهما من أوقات اللعب ومناشط التربية الرياضية والرياضة.

إلى ابني وابنتي الأحباء....

إلى أحمد وأمينة.....

أهدي ثمرة كتابي هذا.

الدكتور محمد محمد الحماحمي

تقديم

بسم الله الرحمن الرحيم

هذا هو الكتاب الخامس الذي يقدمه الدكتور محمد محمد الحماحمى الأستاذ المشارك بقسم التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة، والمعـار من كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بجامعة حلوان.

وأود أن أسجل أن معرفتي بالدكتور الحماحمي ترجع إلى ما قبل حصوله على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية. ولقد قمت بالإسهام في مناقشة رسالته التي نالت الإستحسان وأظهرت شخصية الباحث وتكوينـه العلمي السليم.

والكتاب الذي يسعدني أن أقدمه اليوم يتناول أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، وهو يصلح لطلاب وطالبات كليات التربية الرياضية العربية وبعض طلاب الدراسات العليا وللقارىء الرياضي وللمتخصص في مجال التربية الرياضية والرياضة.

فقد تناول المؤلف بالشرح والتحليل في الفصل الأول مفهوم اللعب وأهميته التربوية ونظرياته التسع في تناول جديد ووصل إلى بعض مستخلصات مفيدة في دراسة اللعب ونظرياته ورجع إلى (١٨) مرجعاً عربياً وأجنبياً.

كما تناول في الفصل الثاني ماهية التربية الرياضية والرياضة والمصطلحات

والمفاهيم المتداولة والنواتج التعليمية للتربية الرياضية والممارسات الرياضية وعلاقاتها التبادلية مع التحصيل الدراسي، والحالة النفسية والذات.

وعالج في الفصل الثالث موضوعاً قليلاً ما يطرق وهو يتناول المدركات الخاطئة للتربية الرياضية واستكن الأبحاث السابقة في هذا الموضوع، وعرج إلى أهداف التربية الرياضية والحقائق المتعلقة بها وبدروس التربية الرياضية ومدرسها ومادتها.

ثم تناول بالتحليل والمقارنة في الفصل الرابع مبادىء وأهداف التربية الرياضية. فعرف المبادىء ومصادرها ووظائفها وتغيرها، وأهداف التربية الرياضية كمفهوم وعلاقة، وتناول بالعرض رأى المتخصصين والأهمية النسبيةلأهداف التربية الرياضية، وخصص جزءاً للأهداف بالنسبة للمراحل التعليمية المختلفة في بعض الدول العربية وأخذ نماذج من مصر والسعودية والأردن.

أما في الفصل الخامس فقد تعامل المؤلف مع الأصول التربوية، فناقش مفهوم التربية وأهدافها وإسهامات التربية الرياضية في تحقيق أهداف التربية والعوامل المساعدة في تحقيق الأهداف وبعض المشكلات التي تحد من إسهامات التربية الرياضية والرياضة في مجال التربية.

ويمثل الفصل السادس محاولة من المؤلف في تقصي الأصول الإجتماعية للتربية الرياضية والرياضة من زوايا الثقافة والتنافس والتعاون والمشاركة الفعالة واشتراك العنصر النسائي والعنصرية والتفاهم الدولي وعلاقة الرياضة بالسياسة وهي معظمها قضايا لم تطرق من قبل.

ثم ختم المؤلف الكتاب بالفصل السابع الذي ناقش فيه التأثيرات المختلفة لممارسة النشاطات الرياضية على أجهزة الجسم العظمية والعضلية والعصبية والدورية والتنفسية.

وأرفق ملحقاً في الكتاب يتناول الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة ليكون نبراساً للعاملين في الميدان والذي يمثل سلوكيات وآداب المهنة.

والكتاب في جملته وتفصيلاته وفي شكله وموضوعاته يسد فراغاً في المكتبة العربية. وفيه جهد ودأب وعرق نظيف يشكر عليه المؤلف.

وخير ما أختتم به كلامي بالنسبة لهذا الكتاب أن أردد الحديث الشريف:

«أنفع الناس أنفعهم للناس».

والحديث الآخر:

«من اجتهد وأخطأ فله أجر. ومن اجتهد وأصاب فله أجران».

والخير أردت وعلى الله قصد السبيل. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الأستاذ الدكتور إبراهيم عصمت مطاوع

أستاذ ورئيس قسم التربية بكلية
التربية بجامعة طنطا والعميد السابق للكلية.
مكة المكرمة: ربيع أول ١٤٠٦ هـ. نوفمبر ١٩٨٥ م

مقدمة

كلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه ولتعلمه ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية.

فالجسم والحركة هما مصدر كل اتصال مع الذات ومع المجتمع، وسوف يظل اللعب هو الأسلوب الطبيعي الذاتي لتعليم الطفل، وتكمله وسائل أخرى تربوية لتحقيق الأهداف الإجتماعية والتربوية التي ينشدها المجتمع الراقي.

لذا يجب أن نولي اهتمامنا للعب الأطفال وأن نقدم لهم كل الخبرات التربوية لإشباع ميولهم ودوافعهم وحاجاتهم المختلفة.

كما أن أهم ما يميز التربية الرياضية عن غيرها من ألوان التربية هو الحركة وبتعبير آخر إن التربية الرياضية بالمقارنة بغيرها من ألوان التربية هي التربية من خلال الحركة.

وتؤكد الدول على أهمية التربية الرياضية ودورها في تطوير شخصية الطفل ككل وتحقيق النمو الشامل والمتزن له.

وكذلك تلعب الرياضة دوراً هاماً في تكوين شخصية الفرد، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى القيادة التربوية والعلاقات الإنسانية التي تربط الأفراد وبعضهم، أو بين الجماعات وبعضها.

فأوجه نشاط اللعب والتربية الرياضية والرياضة، تسعى التربية من خلالها إلى تحقيق أسمى أهدافها وقيمها، وذلك من خلال القيادة التربوية لهذه المناشط.

وهذا الكتاب يتناول ماهية اللعب والتربية الرياضية والرياضة وأهمية كل منها وكذلك أهدافها، والأصول التربوية والإجتماعية للتربية الرياضية والرياضة وتأثير ممارسة أوجه النشاطات الرياضية على أجهزة الجسم المختلفة، كما تطرق إلى المدركات الخاطئة للتربية الرياضية، وإبراز الحقائق العلمية التي تدحض كل مدرك خاطىء للتربية الرياضية، كما تم الإشارة في خاتمة هذا الكتاب إلى الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة.

ولقد كان الهدف الأساسي من تقديم هذا الكتاب هو أن يجد فيه الطالب المتخصص في مجال التربية الرياضية حاجته للإستزادة بأحدث الآراء التربوية المرتبطة بمجال تخصصه.

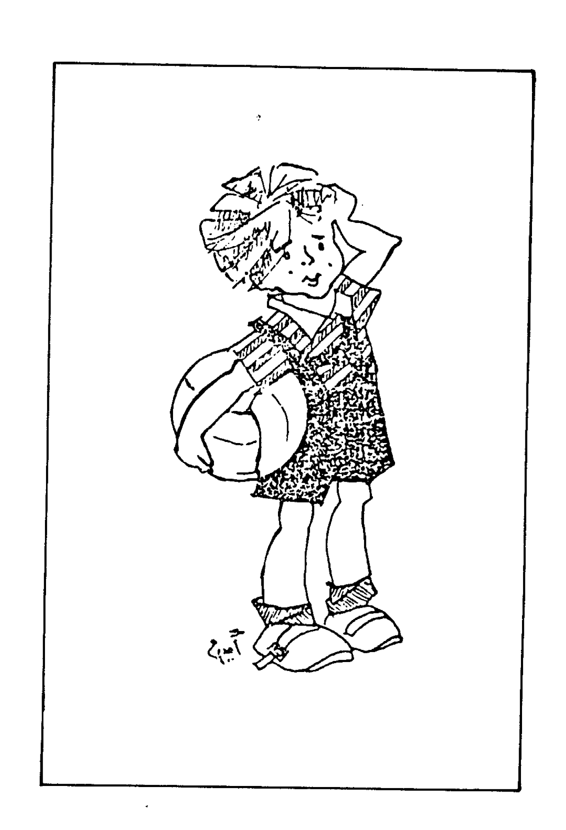
وكذلك إتاحة الفرصة أمام القارىء غير المتخصص للإفادة من هذا الكتاب، فشمل على عدة موضوعات مرتبطة باللعب والرياضة وبعض الموضوعات المرتبطة بالتربية الرياضية والتي تهم القارىء المتخصص وغير المتخصص، ومن بينها أهمية التربية الرياضية والمدركات الخاطئة الملتصقة بها.

وأدعو إلى الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وُفقت في تقديم موضوعات كتابي هذا، وأكون قد وُفقتُ في تحقيق الهدف من إعداده، راجياً أن أكون قد أسهمت وشاركت بجهد متواضع في ملء فراغ ولو ضئيل مما تعانيه المكتبة العربية في مجال المراجع العربية المرتبطة باللعب والتربية الرياضية والرياضة.

والله أسأل التوفيق وأن يجعل عملي هذا نافعاً، إنه سبحانه وتعالى سميع مجيب.

محمد محمد الحماحمي

مكة المكرمة: ربيع أول ١٤٠٦ هـ نوفمبر ١٩٨٥ م



الفصل الأول

أصول اللعب ونظرياته

- **ماهية اللعب.**
- **الأهمية التربوية للعب.**
- **نظريات اللعب:**
  - نظرية الطاقة الزائدة.
  - نظرية الإستجمام.
  - النظرية التلخيصية.
  - نظرية الإعداد للحياة.
  - نظرية النمو الجسمي.
  - نظرية التهدئة.
  - نظرية التوازن.
  - نظرية الإتصال الإجتماعي.
  - نظرية التعبير الذاتي.
- **استخلاصات من دراسة اللعب ونظرياته.**

أصول اللعب ونظرياته

ماهية اللعب:

اللعب نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيسي في تكوين شخصية الفرد. وهو ظاهرة سلوكية في الكائنات الحية، وتتميز بها الفقريات العليا والإنسان على وجه الخصوص.

والميل إلى اللعب فطري موروث في كل طفل طبيعي. فالطفل يولد مزوداً بعدة ميول ودوافع تنتقل إليه بالوراثة وتدفعه لأن يسلك سلوكاً معيناً ليحقق أغراضاً خاصة به.

ويُعدُّ الميل إلى الحركة أشد ميول الطفل الفطرية ظهوراً وأبقاها في مراحل نموه المختلفة، وقد يرجع ذلك إلى أن اللعب نشاط تلقائي.

ومن الظواهر الملحوظة أن اللعب يأخذ أشكالاً مختلفة باستمرار تتفق مع نمو الطفل وانتقاله من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى، فلكل مرحلة من مراحل النمو ألعابها الخاصة التي تتلاءم مع خصائص الطفل وتتفق مع ميوله واستعداداته وقدراته.

فأنشطة اللعب في الطفولة تكون متنوعة في أشكالها ومضمونها وطريقتها، ويتوقف هذا التنوع على احتياجات الطفل في كل مرحلة من مراحل نموه، [illegible] على الظروف الإجتماعية والثقافية والبيئية التي تحيط بالطفل.

ولقد أدى الإهتمام الجدي بدراسة اللعب إلى قيام علماء سيكولوجية الطفل بإجراء بحوث متعددة حول ظاهرة اللعب كأداة للتطبيقات العلمية في التربية، وكذلك اهتمّ علماء النفس الذين يدرسون النمو الطبيعي اهتماماً واسع النطاق بوصف اللعب وتصنيفه طبقاً للواقع.

فقد قام سترن «Stern» العالم النفسي المتخصص في الأطفال بتقسيم اللعب إلى لعب فردي ولعب جماعي. أما شارلـوت بوهلر «Charlotte Buhler» وهي أخصائية نفسية أخرى، فقد صنفت اللعب إلى أنواع مختلفة، منها اللعب الوظيفي، واللعب الإيهامي، واللعب السلبي. وعرفت اللعب بأنه مصدر سرور.

والدراسات والبحوث الكثيرة والمتنوعة التي أجريت حول هذه الظاهرة، تؤكد على أن اللعب هو مدخل وظيفي لعالم الطفولة، ويؤثر في تشكيل شخصية الفرد في سنوات طفولته، وهي تلك الفترة التي يتفق علماء النفس حول أهميتها كركيزة أساسية للبناء النفسي للفرد في مراحل نموه المتعاقبة.

الأهمية التربوية للعب

لا شك أنه من المشوق دائماً أن نجد في الماضي جذوراً للمعلومات الحديثة عن اللعب. فكثيراً ما يذكر أن أفلاطون «Plato» كان أول من أدرك القيمة العملية للعب. وكذلك رأى أرسطو «Aristote» ضرورة تشجيع الأطفال على اللعب بالأشياء التي سوف يحتاجون جدياً إلى استخدامها عندما يرشدون.

ومع بداية عصر النهضة زاد الاهتمام بأهمية اللعب ولقد نادى بذلك المربون في ذلك الوقت.

فجوهان كومينوس «Johan Comenuis» كان يرى أن الجسم يجب أن ينمو عن طريق الحركة، كما ينمو العقل عن طريق الكتب. ولذا قسم اليوم

المثالي للطفل إلى ثلاث فترات: فترة للنوم، وفترة للنمو العقلي، وفترة للترويح البدني المتعدد الأنواع.

كما نادى جان جاك روسو «Jean Jacques Rousseau» بمنح الطفل حرية كبيرة في الحركة واللعب إيماناً منه بالتربية وفقاً للطبيعة.

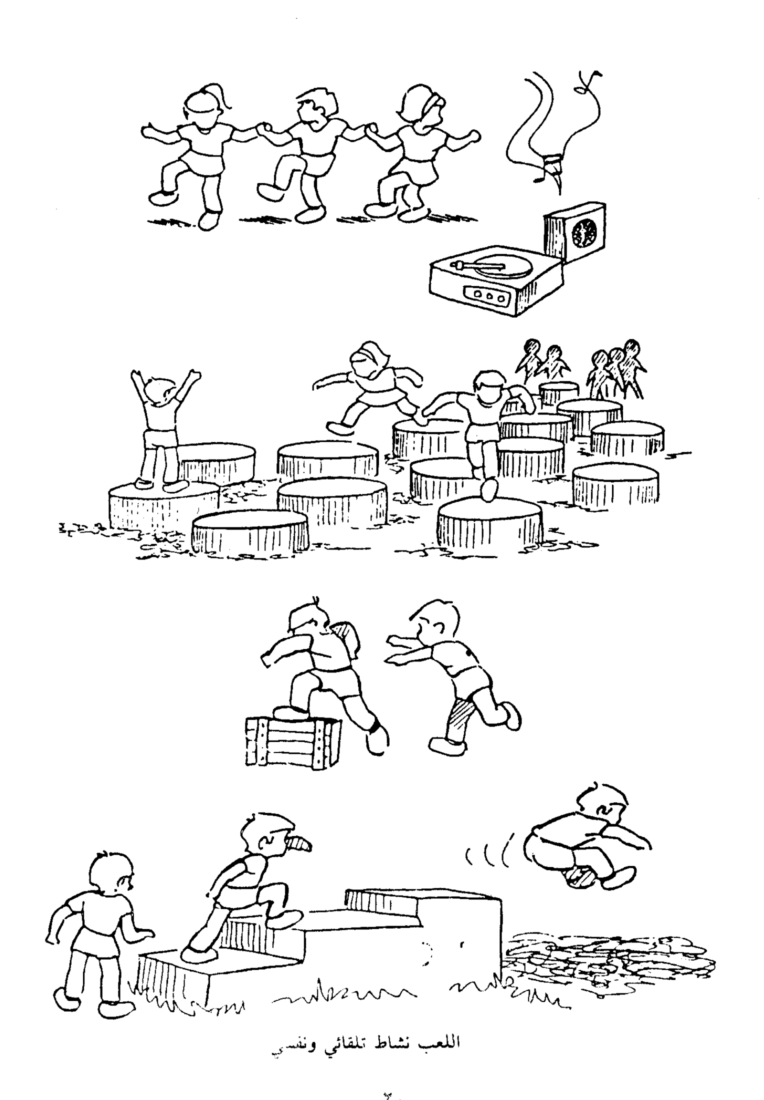
أما فريدريك فروبل «Friedrick Frobel» فقد أظهر المغزى الفلسفي للعب واقترح أيضاً كيفية الاستفادة من اللعب في العملية التربوية والتعليمية، إذ يقول: «أن اللعب نشاط تلقائي ونفسي، وفي الوقت نفسه مثال للحياة البشرية في مجموعها، ولذلك كان مقروناً دائماً بالفرح والحرية والرضا والراحة النفسية والجسيمة والسلام العالمي».

وكذلك نادت ماريا منتسوري «Maria Montessori» بأهمية إعطاء الأطفال حرية واسعة النطاق في حركتهم وألعابهم واستخدام لعبهم، وقصر عمل المشرفين على عملية الإرشاد، وكذلك اهتمت بتدريب الحواس والإدراك الحسي لدى الأطفال.

وقد أكّد جيمس سالي «James Sally» أن اللعب ضروري للنشاط الإجتماعي، وأنه حالة سارة إذ أن الأطفال يغلب عليهم الضحك أثناء لعبهم، فالضحك يكون بمثابة دلالة على السرور.

وعن الضحك يقول لوينفيلد «Lowenfeld» أن في الإنسان طاقة زائدة يحسن أن يصرفها عن طريق الضحك في الوقت المناسب، وإذا لم تصرف هذه الطاقة عن هذا الطريق يكون لها أثر سيء على النمو العقلي فتعطله وتعوقه عن التقدم.

ومن ناحية أخرى فقد استخدم اللعب في العلاج النفسي. إذ وجد أن طريقة اللعب العلاجي «Play therapy» تعد من الطرق الفعالة للعلاج النفسي وخاصة مع الأطفال.



اللعب نشاط تلقائي ونفسي

ولقد استخدم فرويد «Freud» اللعب لأول مرة مصادفة في العلاج النفسي. إلَّا أن آراء فرويد عن اللعب في أنواع العلاج المختلفة والمستمدة من نظرية التحليل النفسي كان لها آثاراً مباشرة، وطبقت على الأطفال ذوي الإضطراب النفسي. ومعظم هذه الأنواع من العلاج استخدم فيها اللعب التلقائي واللعب الخيالي.

فقد استخدمت هرمين هج هلموث «Hermine Hug Hellmuth» ظاهرة اللعب في علاج الأطفال المضطربي العقل بغرض ملاحظتهم وفهمهم وكذلك استخدمت ميلاني كلين «Melanie Klein» اللعب التلقائي في علاج الأطفال المضطربين نفسياً، وافترضت أن ما يقوم به الطفل خلال اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف والصراعات غير الشعورية.

في حين استخدم كل من سيموندس «Symonds» وآمن ورينيسون «Amen and Renison» اللعب الخيالي لعلاج حالات القلق والتوتر عند الأطفال.

ومن جهة أخرى يعتبر هربارت سبنسر «Herbert Spencer» أن اللعب هو أصل الفنون ويؤكد هويزنجا «Huizinga» على أن اللعب يُعد من أقدم أنواع الثقافة، وأن الحضارة مستمدة من اللعب، فمظاهر النشاط الإبتكاري كالفن والمهن والكشف العلمي.. جميع هذه الأشياء تمت بصلة وثيقة إلى اللعب.

نظريات اللعب:

ولأهمية اللعب في كونه من الوسائل الفعالة المستخدمة في التربية، حاول المربون والفلاسفة البحث في منشأ اللعب وطبيعته والسبب في تشابه ألعاب الأطفال الذين هم في سن واحدة دون اتصال بين هؤلاء الأطفال. وما إلى ذلك من دراسات تتعلق بالنفس.

وكنتيجة لهذه الدراسات والبحوث تم التوصل إلى عدة نظريات للعب «The theory of play» . ولقد أجمع الباحثون على أن اللعب بمختلف مظاهره يعد من أهم العوامل التي يجل شأنها في تربية الإنسان بصفة خاصة. ولكنهم اختلفوا فيما بينهم حول تحديد ما يؤديه اللعب من وظائف وكذلك تفسيره.

والواقع أن كل نظرية من نظريات اللعب تحاول تأكيد وجه مختلف من وجوه اللعب، فنجد نظريات تتناول اللعب كمحاولة للتفسير الفسيولوجي، وأخرى تناولته كمحاولة للتفسير السيكولوجي، وثالثة تناولته كمحاولة للتفسير الإجتماعي.

نظرية الطاقة الزائدة:

شرح هربرت سبنسر «Herbert Spencer» الفيلسوف الإنجليزي في كتابه مبادىء علم النفس «Principles Of Psychology» ما يعرف في وقتنا الحاضر بنظرية الطاقة الزائدة.

ولقد استقى سبنسر الفكرة أصلاً من كتابات فريدريك فون شيلر «Friedrich Von Schiller» الفلسفية، فلقد وصف شيلر - كاتب ومؤرخ ألماني - اللعب بأنه التعبير عن الطاقة الخصبة والأصل في الفنون جميعاً. وبعد ذلك بنحو قرن - تقريباً - اعتبر سبنسر أن اللعب أصل الفن وأنه تعبير عشوائي عن الطاقة الزائدة، وكان ذلك في القرن التاسع عشر.

وتفسر نظرية الطاقة الزائدة الميل للعب بأن الكائن الحي يمتلك من الطاقة أكثر من احتياجاته إليها للوفاء بحاجات جسمه، وللقيام بأداء واجباته نحو متطلبات حياته اليومية، وهذه الزيادة في الطاقة تتراكم في مراكز الأعصاب، إذ يستند سبنسر في تفسيره إلى افتراضات عن فسيولوجيا التعب في مراكز الأعصاب، وحينئذ فإن الكائن الحي يكون فائق التأهب للإستجابة إلى أي نوع من الاستثارة، لأن الأمر يكون قد وصل إلى درجة يتحتم فيها وجود

منفذ لهذه الطاقة الزائدة، فيتولد عن هذا التأثير حركات اللعب، إذ أن اللعب يُعد وسيلة ممتازة لاستنفاذ هذه الطاقة الزائدة التي تؤثر في الكائن الحي.

وفكرة الطاقة الزائدة تدفعنا إلى تخيل الكائن الحي كالقاطرة التي تستخدم قوتها في جر العربات، ثم تخرج ما في جوفها من بخار زائد عند وقوفها. وتدفعنا الفكرة كذلك إلى تخيل صورة جهاز مائي غازي ينصرف المخزون فيه إلى مسالك مختلفة، ويمكن أن ينفجر إذا ما ارتفع فيه الضغط وخاصة إذا كان أكبر كثيراً من أي منفذ.

ولقد استخدم هذا النوع من التشبيه إلى حد كبير في النظريات السيكولوجية في مستهل هذا القرن، ولكن وجد أنه غير وافٍ بالغرض إلى حدٍّ ما.

أما عن استخدام فكرة الطاقة الزائدة في تفسير اللعب، فإنها تجد اعتراضات واضحة عليها، وذلك لأن اللعب لا يكون دائماً نتيجة لوجود طاقة زائدة عند الكائن الحي، فكثيراً ما نرى الطفل يصر على طلب لعبته في حين أن كل الدلائل الأخرى تشير إلى أنه بحاجة قصوى إلى النوم والراحة، ومع ذلك يلعب وهو متعب ويستمر في لعبه حتى ينام وهو ممسك بلعبته.

إلا أن هذه النظرية صائبة في كون الطاقة الزائدة قد تكون مساعدة للفرد على القيام بأداء بعض الألعاب، وفي الوقت ذاته فإن الفرد يستطيع من خلال نشاطه في اللعب أن يستنفذ جزءاً من طاقته التي لم تستنفذها أعماله وواجباته اليومية.

نظرية الاستجمام:

يؤكد جوتس موث «Gutsmuth» ـ الرائد الأول للتربية البدنية في ألمانيا ـ القيمة الترويحية للعب في كتابه «ألعاب للتدريب والترويح للجسم والعقل».

وتفترض نظرية الإستجمام أن اللعب يعد وسيلة طبيعية للتخلص من الإضطرابات العصبية التي تنتج من الإستمرار في أداء العمل لمدة ساعات طويلة. وذلك لأن اللعب يتميز بالحرية والإنطلاق والتلقائية، مما يساعد على تجديد نشاط الجسم واستعادة الطاقة المستنفذة في العمل، والتخلص من التوتر العصبي، والإجهاد العقلي، والقلق النفسي، وذلك لما للعب من قيمة ترويحية.

ويؤيد باتريك «Patrick» هذه النظرية بقوله: «إن نشاط اللعب لا يتطلب توتر الأعصاب، وشدة التركيز والانتباه التي يتصف بها المجهود الذهني».

وعلى الرغم من أن هذه الفكرة - وهي فكرة استخدام اللعب للترويح والاستجمام بعد العمل - قد وجدت مصادفة في بعض كتابات القرن السابع عشر، إلا أنها تقترن عادة باثنين من الفلاسفة الألمان في القرن التاسع عشر وهما: شالر «Schaller» ولازاروس «Lazarus» اللذان ألفا كُتباً عن اللعب.

وكان شالر يرى أن اللعب يجدد القوى المشرفة على الإنهيار، وكذلك كان لازاروس يدافع عن اللعب الإيجابي كمجدد للقوى وبأنه يحقق الإسترخاء للجسم. فقد كانت وجهة نظرهما تتلخص في أن الفرد في لعبة يستخدم طاقات عضلية وعصبية غير تلك التي يبذلها في عمله، وبذلك فإنه يتيح الفرصة لعضلاته وأعصابه للراحة والتخلص من آثار التعب الواقعة عليها، مما يحقق الإسترخاء «Relaxation» للجسم وتجديد قواه.

وعلى الرغم من أن هذه النظرية تعد أقدم نظرية قيلت في اللعب إلاّ أنه يمكن القول أن تفسيرها لسبب اللعب ووظائفه قد يفيد في تفسير لعب الكبار، فقد تحقق لهم ألعابهم شيئاً من الراحة الجسمية والعقلية بعد ساعات طويلة من العمل الشاق أو الممل.

أما عن فكرتها في تفسير اللعب، والتي تقوم على أن الوظيفة الأساسية للعب هي الراحة والإستجمام من مشاق العمل، فإن هـذه الفكرة تجـد اعتراضات واضحة عليها. وذلك لأنها لا تفيد في تفسير لعب الطفل، إذ أنه لا يقوم بأداء عمل جدي مرهق. ولا تفسر السبب في لعب الطفل عقب إيقاظه من النوم مباشرة، أي عندما يكون أقل ما يمكن احتياجاً للترويح أو الإستجمام. وكذلك ليس هناك عمل مرهق سابق على قفز القطة وراء الكرة، ومرج جراء الكلاب حتى ينال منها التعب لتبدأ من جديد.

ثم أنه في ضوء هذه النظرية علينا أن نتوقع أن يكون ميل الكبار إلى اللعب أقوى من ميل الصغار إليه، وذلك لأن الكبار يكونون في حاجة إلى اللعب نظراً لأن أعمالهم تتميز بالجدية وبأنها مرهقة. ولكن الواقع يشير إلى أن الصغار أقوى في ميولهم إلى اللعب من الكبار وذلك على عكس ما تفترضه النظرية.

وكذلك علينا أن نتوقع أن تكون الطاقات العضلية والعصبية التي تبذل في نشاط اللعب مغايرة لتلك التي تبذل في العمـل، وذلك حتى يتحقق الإسترخاء. ولكن الواقع يشير إلى أن الكثير من الأفراد الذين يبذلون في عملهم مجهوداً شاقاً قد يختارون نوعاً من أنواع الرياضات لممارسته، وأن كثيراً من الأفراد الذين تتطلب مهنتهم التركيز الذهني يزاولون ألعاب الشطرنج. . . ومع ذلك يشعرون بالإسترخاء والإستجمام.

النظرية التلخيصية:

إن نظرية التطور - التي ظهرت في القرن التاسع عشر - قد أمدَّت الطفل بقوة دافعة، وقد أدى ذلك إلى الإهتمام بتطور الطفل الوليد إلى إنسان بالغ.

ولقد وضع النظرية التلخيصية واحد من أشهر المربين الأمريكيين في القرنين التاسع عشر والعشرين وهو ستانلي هول «Stanley Hall» بعد أن تأثر بنظرية الإرتقاء.

وتستند نظريته إلى فكرة أن الأطفال حلقة في سلسلة التطور من الحيوان إلى الإنسان، وأنهم يمرون بجميع الأطوار من الخلية الواحدة إلى الإنسان إبان حياتهم الجنينية، وبعض هذه الأطوار التي تصحب الجنين من وقت الحمل شبيهة بالتطور الزمني للتكوين والسلوك من السمكة إلى الإنسان.

وتفيد نظريته بأن اللعب تورث من جيل إلى جيل منذ أقدم العصور. وأن الطفل يكرر في اللعب اهتمامات وتجارب أسلافه بالتسلسل الذي حدثت فيه قبل العصر التاريخي والإنسان البدائي.

واستطاعت النظرية التلخيصية تقديم تفسيرات عن مضمون اللعب، بأن عللت ابتهال الأطفال باللعب بالماء يمكن أن يكون مرتبطاً بفرح أسلافهم الأسماك في البحر، وإصرار الأطفال على تسلق الأشجار والتأرجح بالأغصان وميلهم إلى الصيد والقنص وألعاب الحروب.. يكون مرتبطاً بالحياة البدائية.

فالكائن الحي يتطور في لعبه تطوراً يشابه التطور الذي مر به أجداده منذ بدء خليقتهم. فالطفل يرقى بلعبه تدريجياً، واللعب يكون فردياً في بداية حياته ثم يتطور إلى لعب جماعي. وهذا التطور شبيه في جملته بتطور مظاهر النشاط الفردي في نوع الجنس، فأول مظهر من مظاهر النشاط كانت الأعمال الفردية ثم تلتها الأعمال الجماعية.

أي أن المراحل التي يجتازها الطفل في لعبه من طفولته حتى مرحلة الكبر ما هي إلا تلخيص، أي تكرار منظم ومختصر لنفس المراحل التي مرَّ بها أسلافه. ولذا تفسر هذه النظرية السبب في تشابه ألعاب الأطفال في السن الواحدة في كثير من الدول.

كما أن النظرية التلخيصية تحدد أن الوظيفة الأساسية للعب هي تخليص الطفل من الميول الوراثية التي تتعلق بمظاهر نشاط تاريخه والتي بدورها تتنافى مع

حاجات العصر أو التي لم يعد المجتمع في حاجة إليها.

ولقد استطاعت هذه النظرية تعليل السبب في أن الكثير من مناشط اللعب يكوّن أو يمثل جزءاً رئيسياً من حياة أجيال كثيرة في أنحاء شتى من العالم، كألعاب الجري والرمي والتسلق والوثب والقفز والأرجحة وألعاب الكر والفر والصيد والبحث والاختفاء، بأن الأطفال إنما يكررون في اللعب مظاهر نشاط الإنسان في عصره الأول. وكذلك أعزت هذه النظرية ظاهرة تنوع ألعاب الأطفال إلى اختلاف مراحل نموهم وأن لكل مرحلة ألعابها الخاصة.

إلَّا أن هناك ثمة نقد يتم توجيهه لهذه النظرية، وذلك لأنها تقرن لعب الطفل بالتطور الذي مرَّ به الإنسان في عصره البدائي، أي أنها ترى أن ألعاب الطفل ما هي إلَّا تلخيص لمظاهر النشاط التي بدت في العصور السابقة لعصرهم.

في حين أن الواقع يشير إلى أن الأطفال يلعبون ويمثلون في ألعابهم أنواعاً من النشاط لم تكن قد عرفت من قبل، بل تمَّ اكتشافها في عصرهم، كركوب الدراجات والسيارات واللعب بالقاطرات والطائرات والهاتف... فكل هذه الألعاب أو المظاهر ليست تكراراً لتجارب قديمة.

وكذلك تؤكد أبحاث ليمان وويتي «Lehman and Witty» أن ألعاب الأطفال تتأثر بطبيعة الطفل وبيئته الإجتماعية.

كما أن الحياة العصرية لا تتطلب من الطفل أن يتخلص من ميوله الوراثية المتعلقة بمظاهر النشاط الإنساني في العصور السابقة، فطائفة كبيرة من هذه المظاهر كالصيد وزراعة الأرض وتربية الطيور والمواشي وبناء المساكن واللعب بالدمى، ما زالت يزاولها الأطفال، ولا زالت المجتمعات الحديثة في أشد الحاجة إلى هذه المظاهر من النشاط. ثم أن هذه المظاهر من النشاط ليست مقصورة على العصور السابقة، بل تشترك فيها جميع الشعوب في ماضيها وحاضرها وسوف تكون في حاجة إليها في المستقبل أيضاً.

قدم العالم الألماني كارل جروس «Karl Gross» - أستاذ الفلسفة بجامعة بازل - نظريته عن لعب الحيوانات في كتابه المنشور في عام ١٨٩٦ م، وعن لعب الإنسان في كتابه المنشور في عام ١٨٩٩ م.

ولقد اهتمَّ جروس باللعب بوصفه أساساً ممكناً لعلم الجمال. وأقام تفسيره على مبدأ الإنتخاب الطبيعي الذي قدمه داروين «Darwin» من حيث أنه العامل الأساسي في التطور.

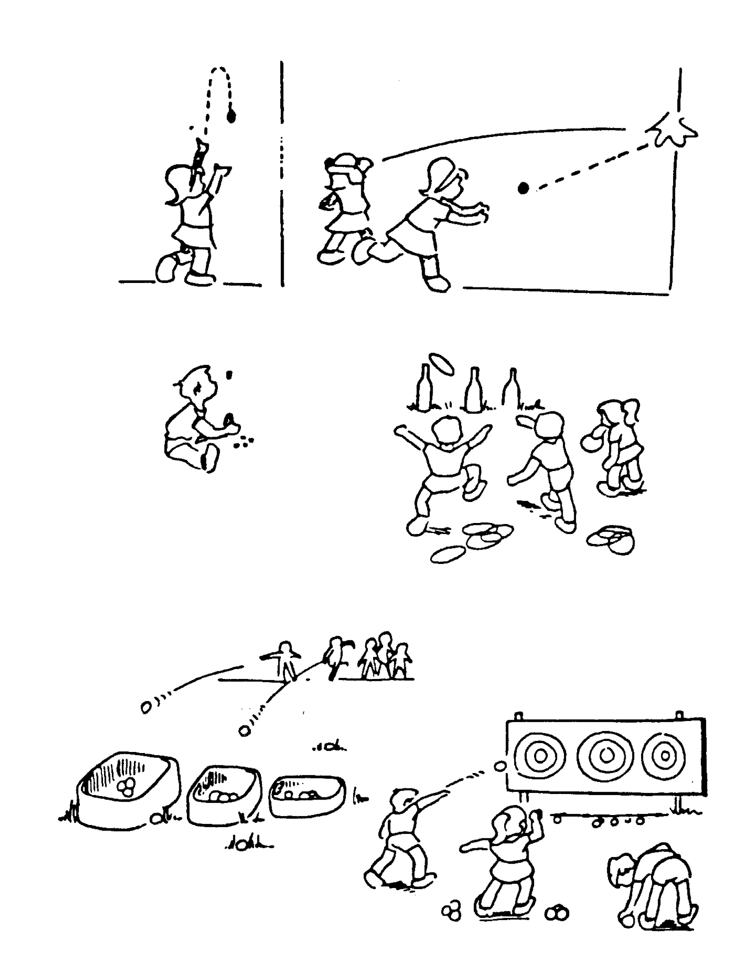
وتفيد نظرية الإعداد للحياة بأن اللعب يؤدي وظيفة هامة وهي إعداد الكائن الحي للحياة المستقبلية. ولهذا فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو وللتطور ويُعد جزءاً من التكوين العام للإنسان والحيوان.

فقد لاحظ جروس أن الألعاب التي يقوم بها صغار كل فصيلة من الحيوانات الراقية تشبه المهارات الأساسية التي سيضطرها نوع حياتها إلى مزاولتها بعد دور طفولتها، للمحافظة على بقائها.

فطفل القط يمارس ألعاب المطاردة، ففي طفولته يطارد كرات الخيط الصوفية ويتعقبها ولا يمل من ذلك بل يتلذذ، إذ أنه بذلك يتدرب على اصطياد الفئران، فحياته المستقبلية تتوقف على قدرته على الصيد.

وطفل الإنسان عندما يقوم بحركات الزحف والمشي والجري والوثب والقفز والرمي واللقف.. فإنه يتدرب على المهارات الأساسية المختلفة التي سوف يكون في حاجة إليها مستقبلاً.

ولما كانت فترة الطفولة هي التي تتميز بأنها فترة إعداد للحياة، وبأنها الفترة التي يمارس فيها الكائن الحي اللعب بتلقائية، فإنه يمكن من خلال هذه الفترة وعن طريق اللعب أن ينمي الكائن الحي استعداداته ومهاراته الأساسية لكي يستطيع أن يتكيف مع بيئته المعقدة. ولذا تطول فترة الطفولة أو تقصر تبعاً



اللعب ينمي المهارات الأساسية للطفل.

لتعقد أو بساطة حياة الكائن الحي. فكلما كانت الطبقة التي ينتمي إليها الطفل راقية، كان الوقت الذي يتطلبه التدريب على المهارات التي يحتاجها ـ وفقاً لطبيعة حياته ـ طويلاً.

فطفولة القط تكون فترتها قصيرة بالمقارنة بطول فترة طفولة الإنسان، وذلك لأن حياة القط أبسط من حياة الإنسان في مظاهرها واحتياجاتها، وتكاد تكون فترة الطفولة معدومة في الفصائل الدنيا.

ولقد أوضح جروس أن معظم الوظائف الطبيعية في الكائن الحي يمكن أن تستخدم في اللعب، ولذلك فإن اللعب نوع خاص من النشاط له خصائص تميزه عن أنواع النشاطات الأخرى. وأن حركات اللعب التي توصف بالعشوائية وعدم النفع يمكن أن يكون لها هدف حيوي هام. وكذلك أشار جروس إلى أن اللعب لا ينتهي بانتهاء مرحلة الطفولة، بل أكّد أن ممارسة اللعب تفيد حتى البالغين، فهم يستمرون في اللعب لأنه يبعث على السرور في الشباب.

وبذلك فوظيفة اللعب في نظر جروس هي التدريب على المهارات المختلفة التي سوف يكون الكائن الحي في حاجة إليها مستقبلاً، والتي يعتمد عليها في نضاله للإبقاء على حياته. ويساعد على ذلك أن صغار الكائنات الحية الراقية تولد مزودة بعديد من الغرائز والميول الوراثية التي تتواءم مع طبيعة حياتها.

وعموماً يمكننا القول ـ دون افتراض وجود غريزة معينة ـ بأن النظرية القائلة أن اللعب ممارسة وإعداد للمهارات الأساسية للحياة لا تزال صادقة، إلاَّ أن للعب وظائف أخرى حيث أن وظيفته لا تقتصر فقط على التدريب على المهارات الأساسية التي يقتضيها نوع حياة الفرد بعد أن يقضي مرحلة طفولته.

نظرية النمو الجسمي:

يوضح كارت «Cart» أثر اللعب في أعضاء الجسم وأجهزته وبخاصة

الجهاز العصبي. إذ يرى أن اللعب يعد من أهم العوامل التي تساعد على نمو أعضاء الجسم وأجهزته وبخاصة المخ، وبذلك فإن اللعب يدرب قوى الطفل على القيام بوظائفها.

ويعتمد كارت في تفسيره لنظريته على أن مخ الطفل لا يكون مستعداً لأداء وظائفه بالقدر الكامل، وذلك لأن أليافه العصبية تكون في حالة مجردة من الغشاء الميليني.

واللعب يفيد في تكوين الأغشية الميلينية، إذ أنه يثير المراكز المخية، وبتكرار حركات اللعب يتم نمو الأغشية الميلينية، وبذلك ينمو المخ ويكون على استعداد تام لأداء وظائفه.

وكذلك فإن اللعب يؤثر في أعضاء الجسم الأخرى، إذ أنه يعدها ويدربها على أداء وظائفها. فمن خلال اللعب وما تتطلبه حركاته من استخدام أعضاء الجسم يتم تدريب الأعضاء المشتركة في الحركة، وبذلك فإن اللعب يساعدها على النمو.

وهذه الفكرة التي بنيت عليها نظرية كارت تتفق مع مبادىء علم وظائف الأعضاء «Physiology» إذ تتفق مع قانون العالم الفرنسي جان باتيست لامارك «J. P. Lamark» والذي ينص على «أن العضو الذي يتم تدريبه ـ إستخدامه ـ ينمو ويقوى والعضو الذي يهمل تدريبه يضعف ويضمر».

وبذلك أوضح كارت أهمية اللعب في النمو الجسمي، وبين وظيفة من وظائف اللعب التي لم يتطرق إليها غيره ممن تناولوا دراسة اللعب، إلّا أنه لم يتحيز لرأيه وزعم أن وظائف اللعب مقصورة على المساعدة في النمو الجسمي، بل أنه يرى أن للعب وظائف أخرى. ولقد تناول وظيفة هامة من وظائف اللعب في نظرية أخرى له وضح فيها أن للعب وظيفة سيكولوجية.

نظرية التهدئة

كذلك أوضح كارت «Cart» أن للعب وظيفة أخرى تتعلق بتهدئة الحالة السيكولوجية للفرد وذلك من خلال إشباع ميوله التي يتسبب عن عدم إشباعها حالة من التوتر والإحباط. فقد أوضح أن اللعب يعد عاملاً من العوامل المشبعة لميول غير ميسور إشباعها بطرق جدية، وذلك لأن المجتمع ونظمه لا تقر إشباع هذه الميول بصورة جدية.

فهناك العديد من الميول التي تقف النظم الإجتماعية حائلاً دون إشباعها، وذلك كالميول والدوافع الخاصة بالمقاتلة، فإن المجتمع لا يرتضى وسائل إشباعها بصورة جدية، ومن تساور له نفسه من أشباع هذه الميول بالمقاتلة يجد نفسه واقعاً تحت طائلة القانون.

إلَّا أن الفرد يمكن أن يشبع ميوله هذه من خلال لعبه، أي بصورة غير جدية يرتضيها المجتمع ويقرها، وذلك بأن يختار ألواناً من نشاط اللعب التي تشبع ميول المقاتلة عنده كالألعاب التي يتم فيها التغلب على منافس، وخاصة تلك الألعاب التي تسمى بألعاب النزال كالملاكمة والمصارعة والمبارزة.

وبذلك يستطيع الفرد أن يشبع ميوله بهذه الكيفية بدلاً من كبتها أو إشباعها عن طريق غير مشروع وما سوف يترتب على ذلك من آثار نفسية سيئة.

وبهذا يستطيع الفرد أن يهدىء من إلحاح ميوله دون أن يصاب بأضرار نفسية، وبالصورة التي تحقق له أن ينفس عن دوافعه باللعب. إلَّا أن هذه النظرية لا تكاد تصدق إلَّا على ألعاب من جاوز مرحلة الطفولة.

نظرية التوازن:

أول من تناول هذه النظرية هو كونراد لانج «Konrad Lange» ، إذ

يرى أن لكل إنسان أعمالاً خاصة يؤديها في حياته، وهذه الأعمال غير كفيلة بإشباع ميوله المتعددة، بل قد تشبع بعضها.

ولذا فإن الإنسان تكون لديه ميول أخرى في حاجة إلى إشباع، وهذه الميول لا يتم إشباعها إلَّا من خلال اللعب، نظراً لأن حياته الجدية وما تفرضه عليه من أعمال لا تمكنه من تحقيق هذه الميول.

ولذلك نرى أن الإنسان في عمله وأياً كان هذا العمل وطبيعته لا يشبع إلَّا تلك الميول المتعلقة بهذا العمل والتي تتحدد في نطاقه، إلَّا أنه في وقت الفراغ يستطيع أن يشبع ميولاً أخرى لديه كالسباحة أو الصيد أو القنص أو الموسيقى أو الرسم...

وبذلك يتحقق له التوازن بين قواه النفسية، إذ يتم إشباع ميوله من خلال العمل واللعب، فبعض من ميوله يتمُّ إشباعها من خلال أعماله الجدية، والبعض الآخر يكون اللعب كفيلاً بإشباعها، ولو لم يتحقق ذلك لاختلَّ التوازن بين قواه النفسية، ويتعرض الفرد لأنواع من الكبت والإضطرابات النفسية. إلَّا أن هذه النظرية لا تكاد تصدق إلا على ألعاب من جاوز مرحلة الطفولة.

نظرية الاتصال الاجتماعي:

تفيد هذه النظرية أن الإنسان يولد من أبوين في مجتمع معين يتميز بثقافة معينة، ولذلك فمن الطبيعي أن يتأثر ببيئته الإجتماعية، فيلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في المجتمع. ولذا نجد أن ألعابه تتنوع وتتشكل وفقاً لذلك. فهناك ألعاب يقلد فيها أباه، وأخرى ينافس فيها أقرانه.

كما أن العادات الإجتماعية المختلفة تقرر إلى - حد بعيد - المدى الذي يبلغه الأطفال في لعبهم بعضهم مع بعض. وبذلك تختلف الجماعات البشرية

والأفراد اختلافاً كبيراً في المدى الذي تسمح به لأطفالها بالإئتلاف مع الآخرين، وهذا يختلف أيضاً باختلاف سن الطفل وجنسه.

ومن الطبيعي أن يمارس الإنسان الألعاب التي يمارسها سائر أفراد مجتمعه. ولقد تمت حديثاً محاولة لربط تجارب تنشئة الطفل في ثقافات مختلفة بالألعاب الأكثر شيوعاً في كل منها، وقورنت تقارير الألعاب في عدد من القبائل البدائية، ولقد أثبتت النتائج أن هناك نوعاً من العلاقة بين الألعاب والبيئة الإجتماعية. فمثلاً ألعاب الخطط الحربية والنزال توجد بنوع خاص في المجتمعات ذات التعقيد السياسي والإجتماعي.

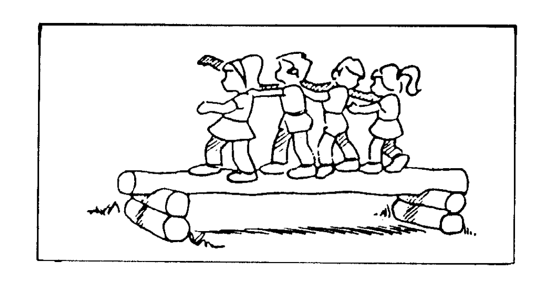
كما أن العديد من التجارب والبحوث التي تناولت لعب الأطفال أثبتت نتائجها أن اللعب يتأثر بالبيئة أكثر من تأثره بالوراثة.

نظرية التعبير الذاتي:

تُعد هذه النظرية أحدث نظريات اللعب. ويستند برنارد ماسون «Ber-nard Masson» في عرضه لنظريته إلى أن الإنسان مخلوق نشط، ومع ذلك فإن تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يفرض بعض القيود على نشاطه، ويضاف إلى ذلك أن درجة لياقته البدنية تؤثر تأثيراً كبيراً في أنواع النشاط التي يستطيع ممارستها، وأن ميوله النفسية تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب.

وهذه النظرية تتفق مع نظرية الفريد آدلر «Alfreid Adllar» التي يفسر من خلالها أسباب اللعب، إذ يرى أدلر أن طبيعة التكوين السيكولوجي للإنسان هي التي توجه طريقة لعبه بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. ولذلك فإن من خلال لعب الأطفال يمكن الكشف عن ميولهم ودوافعهم واتجاهاتهم وحاجاتهم. ولذا يجب ترك الطفل ليلعب حتى يشبع ميوله ودوافعه وحاجاته.

ونظريات اللعب السابقة لا تتنافس في تفسير اللعب وطبيعته فحسب، بل تتكامل فتفسر كل نظرية منها مظهراً من مظاهره.



فالواقع أن كل نظرية من تلك النظريات تحاول تأكيد وجه مختلف من وجوه اللعب. فنظرية الطاقة الزائدة محاولة للتفسير الفسيولوجي، ونظرية الإستجمام محاولة للتفسير السيكولوجي، ولا تكاد تصدق إلاَّ على من جاوز مرحلة الطفولة، والنظرية التلخيصية محاولة لتفسير كيف يختلف اللعب باختلاف السن، ولماذا يبدو أن بعض أشكاله تتشابه بالرغم من اختلافات المكان والزمان، وتحاول نظرية الأعداد للحياة تفسير اللعب بأنه ممارسة للمهارات الأساسية وأن الميول الفطرية هي مصدره، ونظرية الاتصال الإجتماعي حاولت تفسير اختلاف أشكال اللعب باختلاف البيئة الإجتماعية وتنوع الحياة الثقافية، ونظرية التعبير الذاتي محاولة للتفسير التشريحي والوظيفي والسيكولوجي، في حين تحدد نظرية النمو الجسماني وظيفة فسيولوجية للعب، بينما تحدد نظرية التهدئة ونظرية التوازن وظائف سيكولوجية للعب، إلاَّ أن هاتين النظريتين لا تكادان تصدقان إلاَّ على من جاوز مرحلة الطفولة.

استخلاصات من دراسة اللعب ونظرياته:

- الميل للعب عملية طبيعية وتلقائية، ولذا يجب الإستفادة من الميل الفطري إلى اللعب في مساعدة الطفل على النمو الكامل والمتزن.

فاللعب له عدة وظائف فسيولوجية وسيكولوجية وإجتماعية، فإن الطفل من خلال لعبه يدرب أعضاء جسمه وأجهزته، كما يشبع ميوله ويقوم بتفريغ

انفعالاته المكبوتة ويستنفذ الطاقة الزائدة «Surplus energy» التي إذا لم يتم استنفاذها فإن الطفل يكون متوتراً وغير مستقر، وكذلك فإن اللعب يؤثر في القدرة على تركيز الانتباه والإدراك والتخيل والإبتكار والإبداع. . . ويؤدي اللعب أيضاً دوراً في نضج الطفل إجتماعياً، وذلك لأن الطفل يتعلم من لعبه مع الآخرين قيماً إجتماعية مرغوبة ويستوعب معايير السلوك الإجتماعي من خلال الإختلاط المباشر مع غيره من الأطفال والكبار.

- تفهم اللعب وأصوله وقواعده وارتباطه بعملية النمو كعملية بيولوجية ونفسية إنما يساعد على اختيار النوع المناسب من ألوان اللعب بما يتمشى مع المرحلة السنية للطفل، وبما يتلاءم مع قدراته واستعداداته ومستوى نضجه وبما يشبع ميوله ودوافعه وحاجاته.

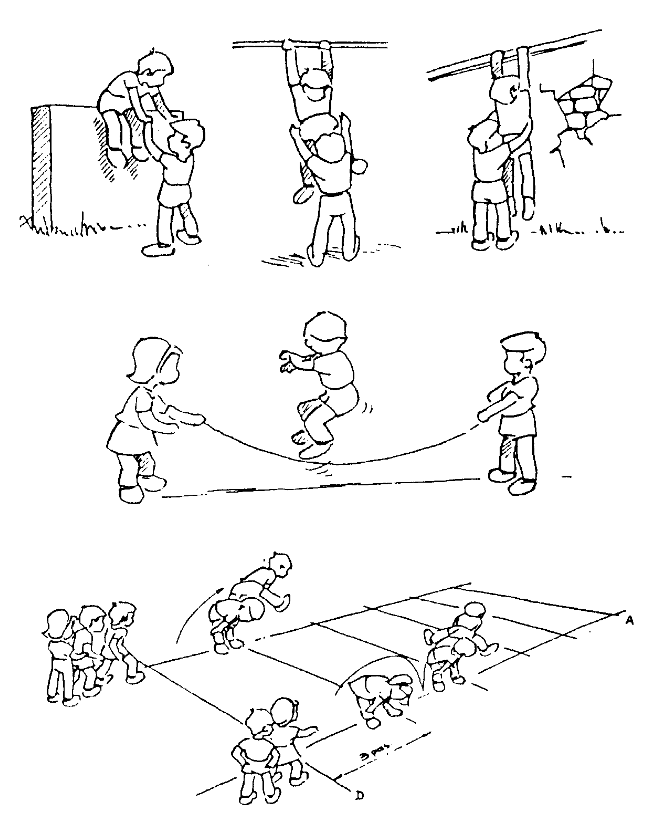
فاللعب يتطور بتطور مراحل النمو، فالطفل في مرحلة الحضانة ورياض الأطفال تتضمن أنشطة لعبه الألعاب التمثيلية واللعب بالمكعبات والماء والرمل والطين. . . ويشير ليتون «Lytton» إلى أن لعب الأطفال يكون تمثيلياً، وتكرارياً، وتخيلياً، وإبداعياً، وأن نشاط اللعب الجسماني عند الأطفال يأخذ في التناقص كلما كبر الطفل، بينما يزداد الميل إلى أنشطة اللعب ذات الطابع العقلي والمعرفي.

وكذلك يتسم لعب الأطفال بالتلقائية واللاشكلية والفردية إلاَّ أن الإتجاه نحو الشكلية واللعب الجماعي يزداد مع تطور الطفل، ويصير بالتدرج أكثر شكلية واجتماعية إلى أن يصبح لعباً منظماً ويتميز بالجدية في مرحلة المراهقة.

والواقع أن بياجيه «Piaget» يؤكد أن اللعب التعاوني الحقيقي يظهر في سن السابعة أو الثامنة. إلاَّ أن المسلم به بوجه عام أن الترتيب الزمني الذي يظهر فيه اللعب الإجتماعي وفقاً لتقدم السن هو اللعب الإنفرادي، ثم يعقبه لعب المحاذاة، فلعب المشاركة، وأخيراً اللعب التعاوني.

ويزداد حجم المجموعة التي يلعب فيها الأطفال بتقدم السن، ويختلف

تكرار اللعب الإجتماعي ومقداره في الأعمار المختلفة باختلاف العادات والأسس الاجتماعية التي يتميز بها كل مجتمع من المجتمعات.



يزداد حجم المجموعة التي يلعب فيها الأطفال بتقدم السن.

- اختيار طرق تقديم اللعب المناسبة للمرحلة السنية للطفل ولطبيعة النشاط المقدم، ومراعاة توفير واعداد أدوات وأماكن اللعب.

فالطفل يلعب حينما يريد أن يلعب وبالكيفية التي يراها، وفي لعبه لا يراعي مواعيد معينة للعبه أو يضع اعتبارات للمكان الذي يزاول فيه لعبه. ولذا يجب مراعاة اختيار طرق تقديم اللعب وكذلك تنظيمه بحيث يؤدي ذلك إلى تحقيق الأهداف المرجوة من لعب الطفل.

ولقد أوضحت ماري بولاسكي «Mari Pulaski» أن اللعب يتوقف أيضاً على نوع أدوات اللعب وعلى خيال الطفل ومدى حريته في اللعب ولذا تفضل تزويده بأدوات متنوعة ليلعب بها وذلك حتى يشبع ميوله وينمو لديه الإبتكار.

- أن يتم اللعب مع توجيه وإرشاد الطفل.

فالطفل في لعبه لا يكون طفلاً فحسب، ولكنه يلعب أيضاً دور طفولته، فاللعب يعد بيئة تربوية يترعرع فيها الطفل ويستعد للحياة، ففي هذه البيئة ينمي جميع قواه سواء الجسمية أو العقلية أو النفسية أو الإجتماعية. ولذا فإنه يكون دائماً في حاجة إلى التوجيه والإرشاد. فاللعب في حد ذاته لا ينطوي بدرجة كبيرة على قيمة تربوية، ولكنه يكتسب هذه القيمة من توجيه وإرشاد الطفل خلال لعبه، وذلك لأن الخبرات التي يكتسبها الطفل أثناء تعلمه بالمحاولة والخطأ ليست كلها خبرات مفيدة ومربية، بل كثيراً ما تكون خبرات ضارة تؤثر في عملية النمو بطريقة سلبية.

- مراعاة الفروق الفردية في اللعب بين البنين والبنات وكذلك بين لعب الأطفال الأذكياء ولعب الأطفال المعوقين.

فقد درست سوزان جولدبرج ومايكل لويس «Goldberg and Lewis» سلوك أطفال رضع أثناء اللعب في مواقف مقننة لملاحظة الفروق بين الجنسين، فوجدا فروقاً واضحة بين الجنسين في سلوكهما نحو لعبهم.

وبصفة عامة تفضل البنات اللعب بالدمى والألعاب الخاصة بالتدبير المنزلي والخرز والمكعبات، بينما يفضل الأولاد اللعب باللعب المتحركة والآلية وألعاب المطاردة. .

ويشير هونزيك «Honzik» إلى أن الأولاد يلعبون بعنف أكثر من البنات، وأن الأولاد يبدون اهتماماً أكبر من البنات باللعب.

وكذلك لقد أثبت تيرمان «Terman» أن لعب الأطفال الأذكياء يتميز بوجه عام بأنه أكثر نزوعاً وأكثر نضجاً وإبداعاً في حين يظهر الأطفال المتخلفون إبداعاً أقل في مناشط اللعب، ويفضلون الألعاب الخالية من القواعد المعقدة، والألعاب التي يمارسها أطفال أصغر منهم سناً.

- الإستفادة من طرق لعب الأطفال في كل من التشخيص والعلاج النفسي.

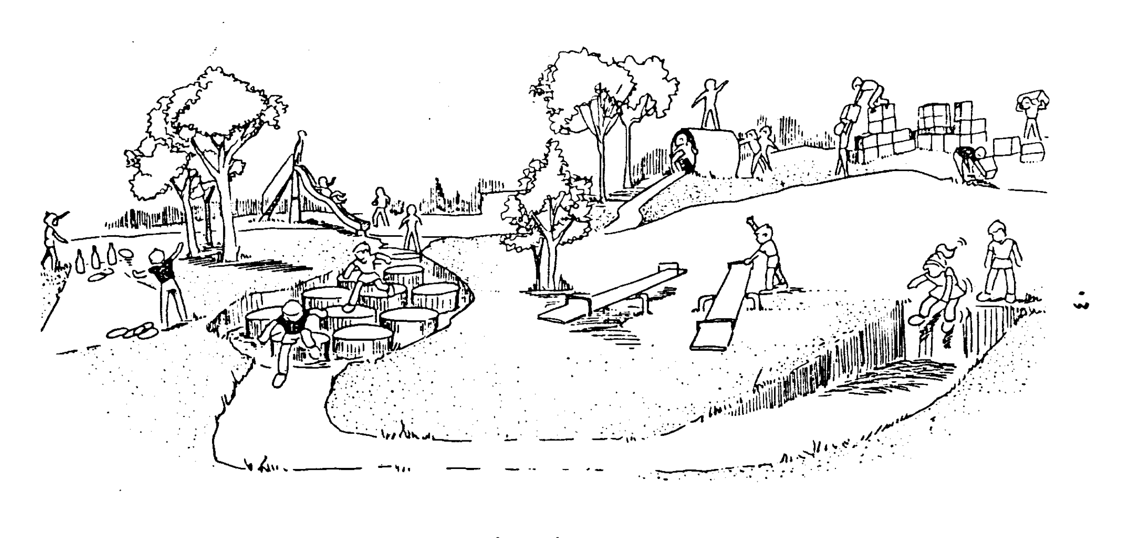
ففي اللعب وأدواره تتضح خصائص مميزة لبعض الأطفال: كالطفل العصبي، أو الطفل العدواني، أو الطفل المدلل، أو الطفل الأنطوائي أو الطفل المسيطر. . ففي اللعب يكون الطفل على سجيته وتتكشف تلقائياً رغباته واتجاهاته وتتضح طبيعة سلوكه.

ويستفيد المعالج النفسي من لعب الطفل كوسيلة للتعبير الرمزي عن خبراته - الطفل - في عالم الواقع. فالطفل أثناء لعبه يعبر بصورة رمزية عن مواقف من حياته ويعكس صوراً لحياته العائلية ولطريقة تربية الوالدين له.

ويستفاد من اللعب في عملية العلاج النفسي للطفل المُشكل أو المصاب باضطرابات نفسية، وذلك بتفريغ انفعالاته ورغباته ونزعاته العدوانية ومخاوفه وتوتراته. وقد قدمت هندركس «Hendricks» تحليلاً وصفياً للعلاج باللعب المركز حول العميل.

- التعليم من خلال اللعب.

فاللعب أصبح من الوسائل الفعالة المستخدمة في التربية. ولقد تنبه علماء التربية إلى أهمية اللعب، فأدخلوا اللعب المعتمد على باعث في ميدان التربية،



يجب توفير وإعداد أدوات وأماكن اللعب.

وشاع في المدارس ودور التعليم، ويطلق على هذه الطرق «التعليم عن طريق اللعب».

فالطفل يتعرف على الأشكال والألوان والأحجام، وتنمو لديه محكات التمييز بين موضوعات العالم المحيط به، وينمي الكثير من مهاراته خلال ألعاب الإستكشاف والجمع «Collection» التي يقوم بها. كما أنه يتعلم الكثير عن جسمه وقدراته ويتكون لديه اتجاهات حول مفهوم الذات الجسمية «Pysi- cal-self Concept».

ولقد قامت الإدارة التعليمية لشمال الجيزة بتطبيق تجربة جديدة في بعض مدارسها استخدمت فيها العرائس والحوار المسرحي المبسط الذي يجريه التلاميذ في شكل تمثيلية بغرض استيعاب الدروس.

وطريقة - مسرحة المناهج - تساعد على تفاعل الطفل معها بجميع جوانب شخصيته، كما تساعد على إشباع ميوله وتنمية قدراته في بيئة طبيعية أقرب إلى حد ما من واقع الحياة. فقد ثبت من التجربة أن الدرس الذي يدرس عن طريق المسرحة يكون أقرب لمدارك التلميذ ويحقق الغرض من تعليم واكتساب المعلومات. وكذلك لوحظ أن المدرسات أقبلن بشغف على ابتكار أنواع مختلفة من العرائس بالتريكو والكروشية، وأطلقن عليها أسماء الشخصيات الموجودة في كتب الصفوف الأولى، ويتبادل الأطفال الحوار أثناء تشغيل هذه العرائس.

ولقد استخدمت هذه الطريقة في مادة العلوم لشرح دروس عن الجهاز الهضمي. وذلك بأن تمَّ حوار بين أعضاء الجهاز وقطعة من الخبز لبيان دور كل منها وتأثيره في عملية هضم وامتصاص قطعة الخبز وبهذه الكيفية تمكن التلاميذ من استيعاب محتوى الدرس.

وفي دروس القراءة تمَّ استخدام هذه الطريقة من خلال إجراء حوار شيق

بين العرائس في المسرح الملحق بالفصل. وكذلك درست دروس الحساب من خلال قيام التلاميذ بعمليتي البيع والشراء في دكان الفصل، ثم ترجمت هذه العمليات إلى أعمال حسابية على السبورة.

ولأهمية اللعب في العملية التعليمية، فقد وافق مكتب مستشار الرياضيات بوزارة التربية والتعليم(*) على اقتراح: بتعميم مجموعة من اللعب التعليمية المصنوعة من البلاستيك ـ إذا سمحت ميزانية الوزارة بذلك ـ لتعليم أطفال المرحلة الابتدائية العمليات الحسابية. وهذه اللعب التعليمية تقدم بها جورج جيرو إلى معرض الكتاب الدولي وهي تناسب الأطفال من سن الثالثة حتى سن السادسة، وتحتوي على عدة ألوان وأشكال من قطع البلاستيك الصغيرة التي يستعملها الطفل بطريقة معينة لتفيده في اكتساب معلومات حسابية.

وكذلك يمكن تعليم التلاميذ من خلال اللعب الحروف الأبجدية والكلمات وتكوين الجمل، وتنمية قوة ملاحظتهم.

فمن اللعبات التي تشوق الطفل، لعبة المكعبات المكتوب عليها الحروف الأبجدية، ولعبة المكعبات تفيد في تعليم الطفل التمييز بين الحروف وكذلك في تكوين الكلمات.

وكذلك يمكن من خلال كتابة مجموعتين من الحروف المتشابهة على بعض الكروت أو الورق المقوى أو علب الكبريت أو الصفيح، ثم كتابة مجموعة أخرى من الحروف المختلفة، أن نعلم الطفل التمييز بين الحروف المتشابهة والمختلفة، وذلك بأن نطلب منه تصنيف هذه الحروف المكتوبة على الأشياء إلى مجموعتين، إحداهما تشمل الحروف المتشابهة والأخرى الحروف المختلفة.

ويمكن أيضاً تنمية قوة الملاحظة عند الطفل من خلال اللعب، وذلك بأن

(*) وزارة التربية والتعليم بجمهورية مصر العربية.

نكتب بعض الحروف أو نرسم بعض الأشكال على عدد من الكروت، وبعد أن يطلع عليها الطفل نطلب منه أن يغمض عينيه، ثم نسحب كارتاً من هذه الكروت التي اطلع عليها من قبل، ونطلب منه بعد ذلك تحديد الكارت الذي تمَّ اخفاؤه.

ـ اللعب والكبار:

لقد اتصل لعب الأطفال في كل العصور بأعمال الكبار. فالطفل له عالمه الخاص به ويتأثر هذا العالم بمدى اهتمام والديه به وبمقدار وقت الفراغ لديهما.

وفي هذا العصر نجد أن الأطفال لا يلقون الإهتمام الكافي من والديهما، فالآباء في الصباح يذهبون إلى عملهم ويعودون في المساء، وكذلك تترك الأمهات منازلها في الصباح للذهاب إلى العمل أو لقضاء حاجات الأسرة ويتركن أطفالهن في المنزل في رعاية غيرهن.. أو يلحقن أطفالهن في دور الحضانة.

والعالم الذي لا يتكون إلَّا من الأطفال ينقصه المضمون الاجتماعي والتربوي، فالأطفال يرغبون في أن يكونوا حيث يكون الكبار ليستمدوا منهم تجربتهم. ومع مرور العمر يتسع مجال نشاط الأطفال، ويتحركون في نطاق أوسع ويظل مجال اهتمامهم الرئيسي مركزاً على الكبار وما يتعلمونه والذي يلعبونه.

واللعب كاصطلاح يستخدم كثيراً في حياتنا اليومية حتى كدنا نفقد هذا الاصطلاح مفهومه ومعناه الحقيقي، فاللعب أخذ على أنه أي نشاط هدفه اللهو واستهلاك الوقت والجهد بدون أن تكون هناك قوى أو دوافع خارجية تحركه وتوجهه.

والحقيقة أن أهمية اللعب في حياة الأطفال وتحقيقه لدوره التربوي في بناء شخصية الطفل، تتحدد أساساً بوعي الكبار عامة والآباء خاصة، وبمدى اتاحتهم الفرصة أمام الطفل لتحقيق الذات في مناشط اللعب ومواقفه المتنوعة.

فاللعب يعد من أبرز المقومات التربوية في سنوات الطفولة، كنشاط يميز لحياة الأطفال، وهي مقومات لا تدرك بوعي في كثير من الأحيان، إذ أنها لا تعطي قدر ما يستحق في تربية الطفل.

والطفل في مراحل نموه المبكرة يميل إلى التقليد والمحاكاة، فهو يقلد الكبار في كل ما يقومون به من أفعال. ولذلك يجب الإستفادة من هذا الميل إلى التقليد باعطاء القدوة الحسنة له عن طريق الكبار، ومن هنا تأتي أهمية ممارسة الهوايات والمناشط الاجتماعية والرياضية أمامه، وذلك لأنه مثل هذا السلوك من الكبار سوف يشجعه على محاكاة وتقليد كل ما يصدر عنهم.

فميول الأطفال نحو اللعب والهوايات، يتأثر تكوينها تأثراً كبيراً بالميول السائدة في أسرته وبموقف الكبار واتجاهاتهم إزاء ميول الأطفال.

ولذلك يجب على الكبار استثارة الميل والاتجاه في أبنائهم نحو اللعب بتوفير البيئة المشجعة على ذلك.

ويمكن تلخيص أهم ما يجب أن يقوم به الكبار نحو أبنائهم لتنمية ميولهم وإشباع دوافعهم للعب، في النقاط التالية:

- ضرورة قيام الوالدين بتوفير وسائل اللعب المختلفة والمناسبة لأطفالهم.
- حتمية إعداد غرفة خاصة أو مكان مناسب للعب الأطفال.
- ضرورة إلمام الوالدين بطرق الكشف عن ميول أطفالهم وذلك من خلال:
  - ملاحظة ما يقوم به الطفل.
  - تحليل إجابات الطفل على عدد من الأسئلة توجه إليه.
  - دراسة إجابات الطفل على أسئلة اختبار مقنن لقياس الميول.
  - مراعاة مناسبة اللعب المقدمة له مع مستوى نضجه.

- الشارع هو الملعب التقليدي للطفل في العديد من الدول.

يعد الشارع في المدن هو دائرة اللعب للأطفال، ويبدو من المستحيل أن

يمنع الأطفال من اللعب في الشارع في المدن خوفاً عليهم من مخاطر السيارات وحرصاً على راحة الكبار.

وليس مفهوم شارع اللعب بمثابة مفهوم مستحدث، إلَّا أنه قد ولى اهتماماً خلال العام الذولي للطفل.

وحتى يمكن للطفل من اللعب في الشارع فإنه يجب تنظيم المرور في بعض الشوارع الآهلة بالسكان، وكذلك منع وقوف السيارات على جانبي الطريق، مع إعطاء أولوية خاصة لإنشاء أرصفة متسعة تفي باحتياجات لعب الأطفال.

وكثيراً من الدول تطبق نظام شارع اللعب وذلك بتحديد مرور السيارات في اتجاه واحد أو بتخصيص ساعات يتم فيها تحويل المرور إلى طرق أخرى.. إلَّا أن هذا لا يعني عدم الإهتمام ببناء مساحات للعب في كل حي أو منطقة والاقتصار على الشارع.

ومما تقدم نستطيع أن نؤكد أنه كلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه ولتعلمه ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية.

فالجسم والحركة هما مصدر كل اتصال مع الذات ومع المجتمع، وسوف يظل اللعب هو الأسلوب الطبيعي الذاتي لتعليم الطفل، وتكمله وسائل أخرى تربوية لتحقيق الأهداف الإجتماعية والتربوية التي ينشدها المجتمع الراقي.

لذا يجب أن نولي اهتمامنا للعب الأطفال وأن نقدم لهم كل الخبرات التربوية لإشباع ميولهم ودوافعهم وحاجاتهم المختلفة.

المراجع العربية والأجنبية

١ - أرفيد بنجستون: لعب الأطفال أوسع مجالاً من التربية البدنية، ترجمة درية كرار، مجلة مستقبل التربية، العدد الرابع، ١٩٧٩، اليونسكو.

٢ - روبرت هاربر: التحليل النفسي والعلاج النفسي، ترجمة سعد جلال، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٧٤.

٣ - سوزانا ميلر: سيكولوجية اللعب: ترجمة رمزي يسى، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٧٤.

٤ - صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، الجزء الأول، الطبعة الثانية عشرة، دار المعارف بمصر، القاهرة، ١٩٧٦.

٥ - فيولا البيلاوي: الأطفال واللعب، مجلة عالم الفكر، المجلد الثامن، العدد الرابع، ١٩٧٨، الكويت.

٦ - كمال درويش، محمد الحماحمي، أمين الخولي: اتجاهات حديثة في أوقات الفراغ والترويح، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢.

7 - **Anderson, M., Elliot M., La Berge, J: Play with a purpose,** 2ndEd. New - York: harper and Row, 1972.

8 - **Bobin, Robert.: Education Sportive et Athlétisme par le jeu.** Edition Amphora S. A. Paris. 1979.

9 - **Bryant J. Cratty: Remedial Motivity for children,** lea and Febiger Philadelphia, 1975.

10 - **Dauguet, F.: Le Loisir.** Casterman. S. A. Tournai. Belgique. 1970.

11 - **Ferran, P., Mariet, F., Porcher, L.: A l'école du jeu.** Imp. Tardy quercy. S. A. Bourges. 1978.

12 - **Fitzhugh dodson: tout se joue avant six ans,** éditions Robert laffent, Paris, 1972.

13 - **Herron, R., Sutton - Smith, B.: Child's play** - Wiley and sons, New - York. 1971.

14 - **Jolibois, R.: L'initiation Sportive, De l'enfance à L'adolescence.** Casterman. S. A., Tournai. Belgique. 1975.

15 - **Lagrange, G.: L'éducation globale.** casterman. S. A. Tournai. Belgique. 1974.

16 - **Lanfant, M. F.: Les théories du loisir,** Puf, Paris, 1972.

17 - **Lowenfeld, M: Play in childood.** John Wiley and sons, inc., New - York, 1967.

18 - **Schurr, E.: Movement experiences For Children.** 3th. Edition. Prentice - Hall. inc Englewood cliffs, New Jersey.

الفصل الثاني

ماهية وأهمية التربية الرياضية والرياضة

أولاً: ماهية التربية الرياضية والرياضة

- المصطلحات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية والرياضة.
- مفهوم التربية الرياضية.
- مفهوم الرياضة.
- مفهوم رياضة المنافسات.
- مفهوم الرياضة للجميع.
- مقارنة بين خصائص الرياضة للجميع ورياضة المنافسات.

ثانياً: أهمية التربية الرياضية والرياضة

- النواتج التعليمية للتربية الرياضية.
- الممارسة الرياضية والتحصيل الدراسي.
- الممارسة الرياضية والقلق والإكتئاب النفسي.
- الممارسة الرياضية والذات.

ماهية وأهمية التربية الرياضية والرياضة

أولاً: ماهية التربية الرياضية والرياضة

الفرد في عالمنا المعاصر المتميز بسرعة التقدم العلمي والتقني، يحاول بشتى الطرق التكيف مع بيئته ومجتمعه، وتنمية خبراته وثقافته.

وتتم تربية الفرد من خلال المؤسسات الإجتماعية، ومن خلال تأثير الأسرة عليه وتوجيهها له، وذلك بغرض تشكيل شخصيته وتكاملها.

إلاَّ أن الفرد قد يكتسب خبراته وتجاربه من الحياة، وذلك من خلال تفاعله مع العديد من المواقف الإجتماعية التي تؤثر فيه ويتأثر بها، وحينئذ تسمى عملية التربية بالتربية الذاتية. (Auto - éducation).

ويشير (château) إلى أن الفرد يكون لديه الرغبة والدافع لاكتساب التعلم والمعرفة، ولاستكشاف أسرار العالم المحيط به، ولإخضاع عناصر بيئته لسيطرته وللتكيف معها، ولاختبار قدراته في مواجهته لمشاكل حياته. ولذا فالفرد دائماً لا يقتنع بما هو عليه من حال بل يطمح دائماً إلى تطوير مستوى حياته، إلاَّ أن طموحه يتأثر دائماً بالعصر والمدنية التي يعاصرها، وكذلك يتأثر بثقافته وبقدراته العقلية والمعرفية.

ومن ثم فإن رسالة التربية تتجه نحو تمكين الفرد من الحياة الهانئة وتنمية وتطوير جوانبه البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وذلك من خلال وسائلها

ومؤسساتها، ومن خلال العمل على إتاحة الفرص التربوية والتعليمية لتحقيق أهدافها.

وإن كانت التربية تتبنى هذه الأفكار الرئيسية بغرض زيادة وتنمية قدرة الفرد على الحياة ومواجهتها، فإن للتربية الرياضية وللرياضة دوراً هاماً في تحقيق ذلك.

فمن خلال ممارسة الفرد لأوجه النشاطات الرياضية، يتمكن من إشباع العديد من حاجاته (Needs)، وخاصة تلك التي ترتبط باختبار ذاته وبالتقدم بمستوى حياته، وبنموه الشامل والمتزن.

ولذا سوف نتناول دراسة كل من مفهوم (concept) التربية الرياضية ومفهوم الرياضة في إطار المفهوم العام للتربية.

فالمفهومين والحقائق المرتبطة بهما، قد تعددت الآراء حولهما واختلفت وتباينت باختلاف الزمان والمكان، وباختلاف الآراء الفلسفية والنظم السياسية والاقتصادية والاجتماعية.

المصطلحات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية والرياضة:

قديماً كان مصطلح (التمرينات) (Gymnastique) ومرادفاته هم الأكثر انتشاراً وشيوعاً في كل دول العالم - تقريباً - وفي كل اللغات.

فقدماء الإغريق كانوا يتدربون في (الجمنازيوم) (Gymnase)، وكان يطلق في عصر أرسطو (Aristote) على المعلم الذي يتولى تدريب الرياضيين لقب (Gymnaste)، ولقد كان أكثر علماً وثقافة من مثيله في عصر أفلاطون (Platon) والذي أطلق عليه لقب (Pédotribe).

وكذلك وجد مصطلح التمرينات في العديد من الدراسات والمؤلفات العلمية. فنجده في مؤلف (مركيورياليس) (Mercurialis) الذي نشر في عام

(١٥٦٩ م) بعنوان (فن التمرينـات) (De arte Gymnastica) . وفي كتاب (جوتث موث) (Guts muth) الذي نشر في عام (١٧٩٣ م) بعنوان (التمرينات للصغار) (Gymnastik Fur die jugend)، وكذلك في مؤلفات بير هنريك لنج (Per Henrik ling).

كما تعددت مصطلحات التمرينات فظهرت وتداولت المسميات التالية في العديد من الدول:

- التمرينات السويدية (gymnastique Suèdoise).
- التمرينات الطبيعية (gymnastique naturelle).
- التمرينات العلاجية (gymnastique médicale).
- تمرينات الإناث (gymnastique féminine).

ومما تقدم يتضح مدى انتشار مصطلح التمرينات، إلاَّ أن مصطلح (التربية الرياضيـة) (Education Physique) قد تمَّ استخـدامه في مؤلف (فريدلانـدر) (Friedlander) الذي نشر في عام (١٨١٥ م) بعنوان (التربية الرياضيـة للإنسـان) (L'éducation physique de l'homme)، وفي كتاب (أمورس) (Amoros) الذي نشر في عام (١٨٣٠ م) بعنوان (الموجز في التربية الرياضية: التمرينات والأخلاق) (Manuel d'éducation physique Gymnas-tique et morale)، وكذلك في أحد المؤلفات للدكتور (فيليب تيسيه) (Dr. Phillippe Tissié) والذي نشر في عام (١٩٠١ م) نجد أنه أطلق عليه مسمى (التربية الرياضية) (Education Physique). كما نشر (ديمني) (Démeney) وذلك في عام (١٩٠٣ م) كتابه (الأسس العلمية للتربية الرياضية) (Les bases scientifiques de l'Education physique) ولقد سمى (هربارت) (Herbert) مؤلفه الذي نشر في عام (١٩٢٢ م) (الدليل العملي للتربية الرياضية) (Guide pratique d'Education physique)، وكذلك أطلق على كتابه الذي نُشر في

عام (١٩٢٥ م) مسمى (الرياضة في مواجهة التربية الرياضية) (le sport contre l'Education physique).

- وفي نحو عام (١٩٣٧ م) أخذت المصطلحات الأخرى تظهر لتحل محل مصطلح (التمرينات) (gymnastique)، فظهرت مصطلحات (التربية الجسمية) (Education corporelle)، (التدريب البدني) (exercice corporel) وغيرها من المصطلحات التي سوف نوضحها في سياق حديثنا عن المصطلحات المتدولة في العديد من الدول.

ويشير (د. يوريل سيمري) (Dr. Uriel Simri) إلى وجود أكثر من (٦٠) مسمى يتم تداولهم في أنحاء الكرة الأرضية لتحديد معنى مادتنا التعليمية والتربوية، وهي التربية الرياضية.

وفيما يلي نقدم عرضاً لأهم المصطلحات المرتبطة بالتربية الرياضية والمتداولة في عالمنا المعاصر.

- مصطلح التربية الرياضية (Education Physique) يتردد في العديد من الدول ومن أهمها: فرنسا، بلجيكا، إيطاليا، أسبانيا، وفي العديد من دول أمريكا اللاتينية، وهو يعني التربية من خلال النشاطات الرياضية (Education par les activités physiques).

- في الولايات المتحدة الأمريكية وإنجلترا وكندا، وفي العديد من الدول التي تتحدث باللغة الإنجليزية، يتحدثون عن نظام (Systeme) يتضمن الصحة، التربية الرياضية، الترويح (Health, Physical Education and Recreation). وبالتالي أصبح هذا النظام يشتمل على مختلف النشاطات البدنية التي يمكن لها أن تدخل في إطار هذه المجالات الثلاثة.

كما توجد بعض الدراسات الحديثة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي إنجلترا، تتبنى فكرة أن التربية الرياضية (Physical Education) هي التربية

من خلال النشاطات البدنية (Education through physical activities).

- مصطلح الرياضة (Sport) يتردد في العديد من الدول ومن أهمها: ألمانيا، النمسا، وفي الدول الإسكندنافية. ويستخدم بدلاً من المصطلحات القديمة (Leibeserziehung)، (Korperubung) أو مترادفتها في الدول الأخرى.

إذا أصبح الحديث اليوم عن (Sportwissentchaft) (علم الرياضة) وذلك بدلاً من (علم التربية الرياضية) مما أدى إلى استخدام المربين لمصطلحات أخرى مركبة لتوضيح المعنى ومنعاً لأي تداخل أو خلط أو إزدواجية في المعنى.

ولقد استخدم الألمان لتحقيق هذا الغرض المصطلحات التالية: (رياضة وقت الفراغ) (Freizeitsport)، (رياضة المستويات) (Leistungsport) (الرياضة المدرسية) (Schulsport).

- مصطلح الثقافة البدنية (Culture Physique) يستخدم في العديد من الدول ومن أهمها: الإتحاد السوفياتي، الصين، ألمانيا الشرقية، وفي العديد من الدول الشيوعية الأخرى.

فنجد في هذه الدول (اللجنة المركزية للثقافة البدنية) (Comité Central de culture physique)، (المعهد العالي للثقافة البدنية (institut supérieur de culture physique).

ويستخدم مصطلح الثقافة البدنية في هذه الدول بمعنى مماثل (تقريباً) لمصطلح التربية الرياضية.

وعلى الصعيد العالمي، يرى العديد من التربويين والمتخصصين في مجال التربية الرياضية أن مصطلح (التربية الرياضية) (Education Physique) لم يعد مناسباً أو ملائماً أو مطابقاً لتطور العلوم (Sciences).

إذ يرون أنه مصطلح مرتبط بالوسائل التقليدية القديمة، ويرتبط بتربية

البدن (L'éducation du physique) وليس بالتربية من خلال البدن (L'éducation par le physique).

ورغبة منهم في أن تتبوأ التربية بواسطة النشاطات البدنية مكانتها العلمية وتأخذ شكلها الأكاديمي (Statut académique)، فقد اهتموا - التربويين مع غيرهم من الباحثين العلميين - بالبحث عن مصطلحات جديدة تبدو أكثر ارتباطاً بالعلم الحديث (La science moderne) وبخاصة في مجالات علم النفس (Psychologie) علم الإجتماع (Sociologie)، التربية (Pédagogie).

ولذا فقد بدأت تظهر في السنوات الأخيرة - منذ ربع قرن تقريباً - بعض المصطلحات ومنها: التربية الحركية (Education du mouvement) النفسحركية (Psychomotrocité)، علم الحركة (Kinésiologie)، علم التمرينات (gymnologie) وكذلك علم (Kinantropology) بينما انتشر مصطلح الرياضة (Sport) لدى الجمهور (Public) ولقد غزا كل المجالات (Domaines).

إلاّ أن كل المصطلحات الجديدة والمستحدثة لا تحدد بوضوح وبطريقة متكاملة المعنى الذي تتضمنه النشاطات البدنية التربوية (Les activités physiques éducatives).

ولتوضيح ذلك فإن مصطلح التربية الحركية - الإنجليزي الأصل - هل يُقصد به تربية الحركة (Education du mouvement)؟ أو المراد به التربية من خلال الحركة (Education par le mouvement)؟.

وهل التدريب الثابت بدون حركة (non - mouvement) وذلك كما هو حادث في رياضة اليوجا (Yoga)، وفي درس التأمل (La leçon de silence) لـ (منتسوري) (Montessorie) ألا نعتبرهما من وسائل التربية؟.

كما وجه النقد إلى مصطلح (النفسحركية)، وذلك لأنه غفل الجانب

الإجتماعي الحركي (Socio - motricité)، وكان المفروض أن يكون المصطلح (Psycho - socio - motricité) ليتضمن الجـوانب النفسية والإجتمـاعيـة والحركية. وحتى المسمى المقترح - الجديد - لم يلقَ القبول وذلك لأنه لم يتضمن جانب هام وهو الإعداد البيولوجي (La formation biologique).

ولذا فقد اتجه المتخصصون في التربية الرياضية نحو التوسع في المعنى لشرح وتوضيح المصطلحات المستحدثة. ومن المؤكد أن مصـطلح التربيـة الرياضية في حاجة أيضاً إلى فهم معناه وترسيخه في فكر الأفراد وخاصة لدى هؤلاء ممن يرون أن التربية الرياضية تهتم بالجوانب البدنية للفرد دون اهتمامها وتأثيرها على جوانب الشخصية الأخرى. في حين أن المقصود بهذا المصطلح هو تربية الفرد من خلال ممارسته للنشاطات الرياضية، أي التربية من خلال البدن.

ومن ثم فإن مصطلح التربية الرياضية يُعد أنسب المصطلحات المتداولة وذلك لاقتران النشاطات الرياضية بالتربية، أو لاقتران البدن بالتربية.

ولقد سعت بعض الاتجاهات غير المرضية لقصر مصطلح التربية الرياضية على التنمية البدنية (تنمية العضلات ومرونة المفاصل) في حين نادت بتوسيع مجال الرياضة (Sport) ليحتوي كل أنواع وأوجه النشاطات الرياضية والترويحية والصحية والتربوية والمهنية (Les activités professionnelles) إلَّا أن هذه الاتجاهات قد قوبلت بالرفض من قبل التربويين، إذ أن آرائهم رفضت بشدة تعميم مصطلح الرياضة ليحل محل مصطلح التربية الرياضية. وذلك لوجود اختلافات جوهرية بين المصطلحين إذ توجد بينهما اختلافات في نوعية أوجه النشاط، وفي مستويات الأداء، وفي التأثيرات الفسيولوجية والعقلية والإجتماعية والنفسية والخلقية.

كذلك توجد اختلافات في نتائج وحصائل النشاط (outcomes) وفي وسائلها وفي أهدافها. فالمربين في المدرسة يسعون إلى تنمية التلاميذ بيولوجياً

وانفعالياً واجتماعياً، ومعرفياً، وتطوير وتشكيل الدوافع والاتجاهات لدى كل تلميذ لممارسة النشاطات الرياضية والصحية والترويحية طوال حياته، وكذلك الإهتمام بالتلاميذ الضعاف بدنياً. في حين أن المدربين يسعون إلى إعداد الرياضيين لفترات طويلة وقاسية من خلال التدريب وذلك لإحراز الفوز في المنافسات والبطولات، مما قد يؤدي إلى تعرضهم لحمل زائد ومن ثم قد يضر بصحتهم، حيث أن الفوز في المنافسات أو البطولات يُعد هو الهدف من التدريب الرياضي، وإن كان ذلك ينطبق فقط على رياضة المنافسات (Compétition)

ومن جهة أخرى يرى (فروست) (Frost) أن الرياضة تُعد مظهراً من مظاهر التربية الرياضية، ولذا فإننا عندما نتحدث عن التربية الرياضية يكون حديثنا متضمناً أيضاً الرياضة. ورأي فروست يتناقض تماماً مع من يرون أن الرياضة تحتوي في مضمونها على التربية الرياضية، وإن كان رأي فروست هو الأرجح.

ومن ثم فإن التربية الرياضية تعني أنها تربية للرياضة وتربية لحياة صحية (Une éducation pour le sport et pour une vie saine).

وللتقليل أو لتفادي التداخل أو الخلط بين مفهومي التربية الرياضية (Education Physique) والرياضة (Sport)، يجب أن نحدد بوضوح كل من المصطلحين ونفسر معناهما في إطار التربية (Education).

١ - مفهوم التربية الرياضية:

إن التطرق إلى دراسة مفهوم (concept) التربية الرياضية يُعد أمراً ضرورياً وهاماً، وذلك لمعرفة مدى اتفاق المربين حول ماهية التربية الرياضية.

يتناول كل من فولتمر، ايسلنجر، ماكي، تلمان (Voltmer, Esslinger, Mccue, Telman) تعريف التربية الرياضية بقولهم: «إنها ذلك الجزء من

التربية الذي ينتج عنه تغيرات بدنية وعقلية واجتماعية ونفسية في الفرد من خلال ممارسته للنشاطات الرياضية واكتسابه للخبرات الحركية».

ويشير روبرت بوبان (Robert Bobin) إلى التربية الرياضية بقوله: «هي تلك النشاطات الرياضية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من النواحي البدنية والعقلية والنفسحركية، وذلك بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد».

أما نيكسون، جويت (Nixon and Jewett)، فإنهما يعرفان التربية الرياضية بقولهما: «بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يهتم بالنمو الشامل للفرد من خلال استثاره دوافع الفرد لممارسة النشاطات الرياضية».

وبذلك يؤكد كل من نيكسون، جويت، على أن النتائج المتوقعة من برنامج التربية الرياضية لم تعد تتوقف على اختيار وتنظيم أوجه النشاط وتوفير البيئة الصالحة للتعلم فحسب، بل أصبحت تتوقف في المرتبة الأولى على مدى استعداد واستجابة الفرد لهذه النشاطات، ومن ثم فإن استثارة دوافع الفرد لممارسة النشاط تحدد درجة تفاعله مع الموقف التعليمي وبالتالي درجة استفادته من الإشتراك في ممارسة النشاط.

وتُعرف شعبة التربية البدنية للجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية(*) والترويح (AAHPER) التربية الرياضية بأنها: «هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا، ويتحركوا ليتعلموا».

ومن دراسة آراء المربين في تعريفهم للتربية الرياضية يستطيع المؤلف استخلاص المفهوم التالي للتربية الرياضية:

هي ذلك الجزء من التربية الذي تتحدد أهدافه وأغراضه في تنمية ممارسيه من الجوانب البدنية، والنفسية، والإجتماعية، والعقلية، ووسيلته في ذلك

(*) يستخدم مصطلح (التربية البدنية) كمرادف لمصطلح (التربية الرياضية).

البرامج الرياضية التي تشتمل على أوجه النشاط الملائمة للمرحلة السنية المقصودة من البرنامج، والإشراف التربوي عليها.

ويمكن تفسير ذلك المفهوم بالنقاط التالية:

١ - التربية الرياضية عملية تربوية، فالتربية الحديثة تهدف إلى إعداد الفرد للحياة من خلال تنمية نواحيه البدنية والنفسية والإجتماعية والعقلية، فهي تنظر إلى الفرد على أنه وحدة متكاملة (Wholeness). والتربية الرياضية تسعى إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد، ومن ثم تعد إحدى وسائل التربية في تحقيق غاياتها.

٢ - تعد البرامج (Programmes) وسيلة التربية الرياضية لتحقيق أهدافها وأغراضها التعليمية والتربوية. وتتنوع البرامج وفقاً لخصائص مراحل نمو التلاميذ إذ أن لكل مرحلة سنية خصائصها التي تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى.

ولقد أدت بحوث علم النفس وتجاربه إلى نتائج هامة عن كل من خصائص مراحل النمو للفرد وحاجاته وميوله ودوافعه واتجاهاته وقدراته واستعداداته، وكذلك عن الفروق الفردية وعن طبيعة عملية التعلم.

ومن ثم فإن أوجه النشاط والخبرات الحركية التي يشتمل عليها البرنامج الموضوع لمرحلة ما تختلف عما يشتمل عليه برنامج موضوع لمرحلة أخرى.

٣ - تتضح أهمية الإشراف التربوي على التلاميذ في توجيههم وإرشادهم أثناء ممارسة النشاط (Practice).

فالممارسة ليس المقصود بها مجرد تكرار الموقف التعليمي من غير هدف وإنما المقصود بها التكرار الموجه لغرض معين يؤدي إلى تحسن الأداء وتعديل في السلوك.

فأكثر الأبحاث التي تناولت دراسة عملية الممارسة، أشارت إلى أهمية

الإشراف والتوجيه أثناء الممارسة حتى يتحقق الغرض التعليمي والتربوي منها. ومن هنا تأتي أهمية الإرشادات أو التوجيهات التي يتلقاها التلاميذ أثناء ممارسة النشاط من المدرس حتى تتاح للتلاميذ فرص اكتساب خبرات مربية.

ولذا يجب توجيه العناية إلى الطرق والوسائل التي تلقن وتمارس التربية الرياضية من خلالها. فيجب ألا يكون هدف المربين في هذا المجال النتيجة النهائية لمباراة أو مسابقة، بل يجب أن يكون هدفهم هو سلوك التلاميذ وطريقة اشتراكهم في النشاط بطريقة جادة، وأن يكونوا على وعي بقدراتهم واستعداداتهم، وتعليم التلاميذ ضبط الأعصاب والإنفعالات وقوة الإرادة وأن يتصرفوا بتواضع عند الفوز، وأن يحتفظوا بروحهم المعنوية عند الهزيمة، وكذلك التأكيد على اهتمام التلاميذ بتقديم عرض جيد في الأداء مع الالتزام بقوانين اللعب واحترام الفريق المنافس ومعاملته كمنافس وليس كخصم.

٢ ـ مفهوم الرياضة:

عندما نتحدث عن الرياضة (Sport) فإن هناك العديد من الموضوعات المتداخلة ترتبط بها. ومن أهم الموضوعات المرتبطة بالرياضة الحياة البيولوجية والحياة الإجتماعية والحياة العائلية والحياة البيئية والحياة الصحية للرياضيين، وكذلك موضوعات التدريب الرياضي والنظام الغذائي والحياة الجنسية للرياضيين. . .

ويشير (بيير سوران) (Pierre seurin) إلى ذلك بقوله: «إذا كان مصطلح الرياضة يعني كل شيء، فإنه بذلك يكون قد فقد معناه».

ولذا فإنه وبدون شك يصعب تبني أو إقتراح تعريف للرياضة، ويتجه (سوران) إلى تعريف الرياضة من خلال توضيح ما يمكن أن تكون عليه في أشكالها.

ـ الرياضة هي اللعب (Le jeu).

والمقصود باللعب هو أوجه النشاط الحر (activité libre) ومن أهداف اللعب الترويح واختبار الذات (L'épreuve de soi) وإشباع الميل للحركة.

- الرياضة هي المنافسة (compétition).

والمقصود بالمنافسة هو التنافس مع الآخرين أو لتسجيل زمن أو مسافة أو التغلب على الموانع. والهدف من المنافسة هو تحقيق الفوز أو الإنتصار في مباراة أو مسابقة.

- الرياضة هي مجهود مكثف (effort intense).

ويكون الغرض من بذل المجهود الكثيف في التدريب هو التفوق على الذات أو تحقيق مستوى أداء أفضل أو تسجيل رقم (record).

ويرى بير سوران (Pierre Surein) - رئيس الإتحاد الدولي للتربية الرياضية - أنه إذا حدث أن فقدت الرياضة إحدى أشكالها أو خصائصها السابقة فلن تصبح رياضة، ومن ثم سوف نضع رياضة المحترفين (Le sport professionnel) في إطار المهن، والنشاطات البدنية الأقل شدة أو النشاطات الرياضية غير التنافسية في إطار النشاطات الترويحية أو النشاطات الصحية (acti-vités Hygiéniques).

ويشير الدكتور علاوي إلى أن بعض العلماء يرون أن كل نشاط بدني تتوفر فيه صيغة اللعب ويتضمن تنافساً مع الذات أو مع الغير أو مواجهة العناصر الطبيعية فهو رياضة.

وكذلك يرى الدكتور علاوي أن الرياضة هي جزء أساسي من عملية تربية وتطوير الشخصية ككل، وتُعد من الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة ومتزنة.

أ - مفهوم رياضة المنافسات: Le sport de compétition

تُعد رياضة المنافسات شكلاً من أشكال الرياضة، وتُعد من أكثر

الأشكال شيوعاً في العالم وذلك لكثرة مسابقاتها الدولية والعالمية والقارية والمحلية، ولإقبال الجمهور على مشاهدة مبارياتها ومسابقاتها دائماً سواء في مكان إقامتها أو عبر شاشات التليفزيون، أو سماع تفاصيل وصفها عبر الإذاعة.

والهدف الرئيسي لرياضة المنافسات هو التفوق على المنافس، أو الإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي، ولذا فإن الرياضي (Athlète) يبذل أقصى قواه وأقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته البدنية والنفسية لتحقيق هدفه.

ولذا فإن رياضة المنافسات مقصورة على المتفوقين رياضياً، ولا تسمح لغيرهم بالإشتراك في المنافسات الرياضية المنظمة، فهي ليست مجالاً للضعاف، بل مرتبطة بقطاع البطولة وبالموهبين وبالمتفوقين رياضياً.

كذلك نجد دائماً أن رياضة المنافسات تلقى تأييداً واهتماماً زائداً من الأندية والمدن والدول، ويخصص لها الدعم المالي المناسب لتغطية تكاليفها الباهظة.

ولقد دخلت رياضة المنافسات في دائرة الصراع السياسي بين الدول وكذلك في نطاق التعصب لدى الجمهور، وفي المنافسة بين المؤسسات التجارية.

ولرياضة المنافسات نظمها وقوانينها ولوائحها المعروفة دولياً، والتي من خلالها يتم تحديد الجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع النشاطات ولسلوك الفرد أثناء المنافسة.

ويشير الدكتور علاوي إلى أنه لا يجب أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، ولكن يجب النظر إليها أيضاً على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في تطوير الجوانب الشخصية للفرد.



رياضة المنافسات مرتبطة بالمتفوقين رياضيا.

ب ـ مفهوم الرياضة للجميع : **Le sport pour tous**

سوف نتناول بالدراسة تحديد وتوضيح معنى الرياضة للجميع، وذلك لأهميته من المنظور التربوي ولتمييزه عن رياضة المنافسات (Le sport de compétition).

في مقدمة الميثاق الأوروبي للرياضة للجميع (La charte européenne du sport pour tous) والذي نشر في عام (١٩٧٥ م)، أشار إلى أن الرياضة للجميع تحتوي على مختلف أنواع التمرينات أو التدريبات الرياضية (exercices sportives)، فهي تتضمن اللعب، نشاطات الهواء الطلق (الخلاء)، النشاطات الإيقاعية، التمرينات الغرضية، رياضة المنافسات.

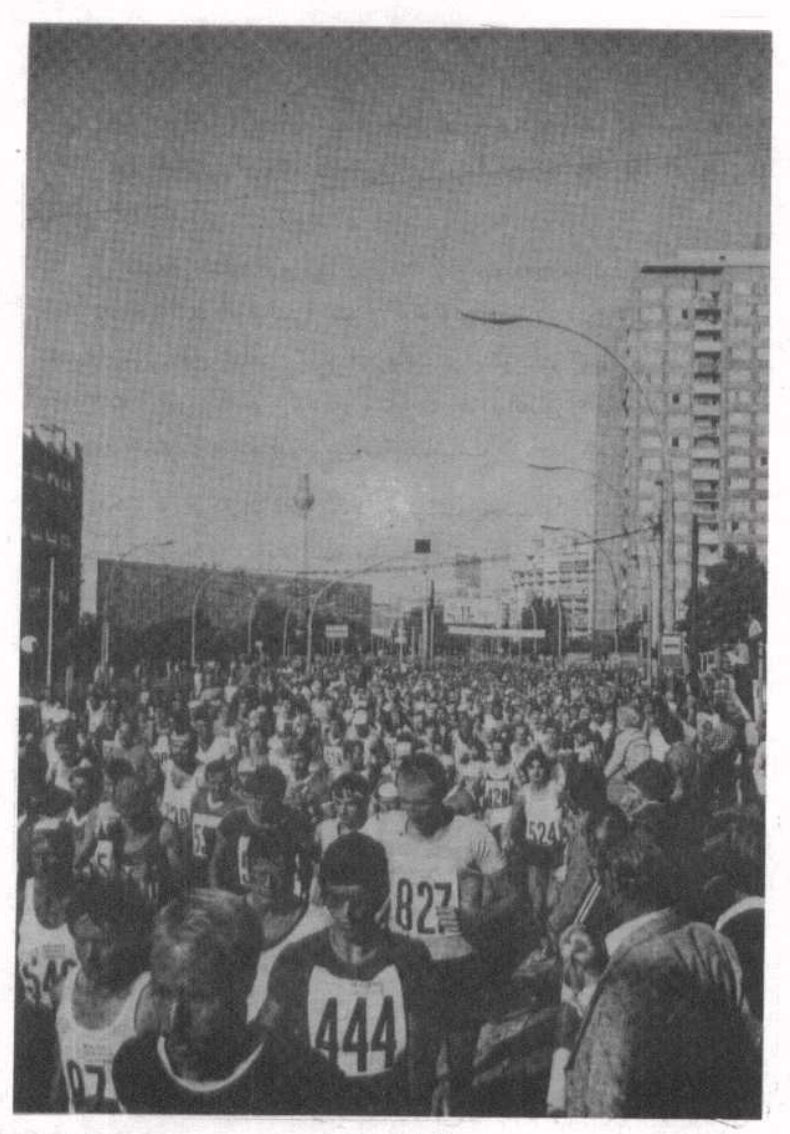
وفكرة أو حركة الرياضة للجميع ليست بجديدة أو مستحدثة، إلّا أنها قد نمت نمواً سريعاً وانتشرت عالمياً منذ سنوات قريبة.

إلّا أنه في الماضي كان ينظر للرياضة للجميع على أنها رياضة غير المتفوقين رياضياً، أو هي رياضة ضعاف المستوى، أو هي رياضة قدامى الرياضيين الذين ربما ما زال سارياً في اعتقادهم أنهم ما زالوا أقوياء.

ولذا فإن المفهوم الخاطىء (Misunderstanding) عن الرياضة للجميع هو الذي عاق تقدمها في البداية، وأدى إلى تقدمها ببطء وبصعوبة بالغة.

إلّا أنه مع تطور مفهوم الرياضة للجميع، وبعد تطورها من كونها رياضة الجماعات والفرق إلى أن أصبحت رياضة للجميع ورياضة جماهيرية، امتدت حركتها سريعاً في جميع أنحاء العالم نتيجة لتفهم الجمهور لرسالتها ولأهدافها وما ترتب على ذلك من استثارة الدوافع لممارستها.

فمن أهم أهداف ممارسة الرياضة للجميع هو الترويح وتنمية الحالة البدنية للممارسين لأوجه نشاطاتها وفقاً لما تسمح به قدراتهم وفي حدود عوامل الأمان والسلامة.



الرياضة للجميع

ولذا فإن الممارس قد يتوقف عن ممارسة النشاط إذا ما انتابه الإحساس بالإرهاق أو الإجهاد، أو بأنه قد يتعرض لبعض المخاوف أو الأضرار الفسيولوجية، أو عندما يفقد الرغبة في الإستمرار في ممارسة النشاط.

فالممارس لنشاط الرياضة للجميع يكون هدفه تحقيق النجاح والتفوق في تجربته، ولكن على ألا يكون ذلك على حساب صحته، وألا يحققه بأي ثمن (mais pas a tout prix). فالفوز أو الهزيمة هما دوافع ثانوية لديه بالمقارنة بدافع إشباع الميل للحركة أو اللعب أو للنشاط، وبالسعادة التي تجلبها له الممارسة.

ويتسع نطاق الرياضة للجميع لتحقق مبدأ أن يصبح كل فرد في رياضة ولأن تكون هناك رياضة مناسبة لكل فرد. ولذا فإن الرياضة للجميع تبدو كأنها كل أوجه النشاطات البدنية التي تتوفر للجميع لممارستها. فهي لكل الأعمار، ولجميع الأجناس، ولكل المستويات وللأقوياء وللضعاف وللمعوقين.

ومن ثم فإن الرياضة للجميع تزخر بمقاصدها وأهدافها السامية وخاصة أهدافها الصحية والترويحية، وتختلف كذلك بأشكالها المتنوعة والمختلفة عن رياضة المستويات العالية، وتستقل عن رياضة الجماهير (Sport - spectacle).

مقارنة بين خصائص الرياضة للجميع ورياضة المنافسات:

للرياضة للجميع خصائصها التي تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى فهي تختلف تماماً عن رياضة المنافسات.

وفيما يلي سوف نوضح من خلال عرض الجدول (١) الإختلاف والمقارنة بين خصائص (caractéristiques) الرياضة للجميع ورياضة المنافسات.

ولقد أوضح هذه المقارنة البروفسور جورجن ديكرت (Jurgen Dieckert) ـ ألمانيا الإتحادية ـ في مؤتمر الرياضة للجميع الذي عقد في فرنسا في عام (١٩٧٥ م) والذي قام بتنظيمه الإتحاد الفرنسي للتربية الرياضية والتمرينات الإرادية (F. F. E. P. G. V.) (Fédération Française d'éduca-tion physique et de gymnastique volontaire).

جدول (١)

مقارنة بين خصائص الرياضة للجميع ورياضة المنافسات(*)

الخصائص	الرياضة للجميع	رياضة المنافسات
الأهداف،الدوافع Buts, motivations.	البحث عن السعادة، السرور، الصداقة، الإختلاط، الإسترخاء، الراحة، تنمية الصحة.	الإرتقاء بمستوى الأداء، تسجيل الأرقام، التعارف، المكانة الإجتماعية، المال.
الوسائل والأشكال Moyens et Formes.	ـ اللعب، المنافسات غير الخاضعة للقوانين الدولية، التمرينات. ـ ممارسة العديد من النشاطات. ـ جماعات اللعب غير مقيدة بنوع الجنس، بالسن، بمستوى الأداء. ـ التكيف مع الظروف المتاحة.	ـ المنافسات ذات القوانين الدولية والقواعد الثابتة. ـ التركيز على ممارسة نشاط واحد. ـ تشكيل الفرق وفقاً لنوع الجنس، والسن، ووفقاً لمستوى الأداء.
إشتراطـات Conditions.	ـ لجميع المراحل السنية، ولكل المستويات، توفر الإمكانات للجميع، حرية التصرف بفضل عدم النجومية. ـ عدم النجومية. ـ عدم إكتراث.	ـ التقيد بممارسة النشاط الرياضي لعدة سنوات لأسباب بيولوجية، صقل الموهبة وإعداد الصفوة، دعم مالي. ـ إجبارية الوصول إلى أعلى مستوى في الأداء مواجهة الجمهور، إجبارية الإشتراك في المنافسات والمسابقات.
التنظيم والممارسة Organisation et Pratique	ـ ممارسة الرياضة تعطي معنى للحياة. ـ ممارسة الرياضة في بعض الأحيان أو عدة مرات أسبوعياً. ـ حركات زائدة غير ضرورية. ـ حركات ولعب من خلال التجارب الشخصية ـ طرق ووسائل حرة تسمح باتخاذ القرارات الذاتية. ـ قرارات ديمقراطية للمشتركين. ـ إشراف عام من الأندية والمنظمات وتنظيمات غير رسمية. ـ اتباع نظام عادي في الحياة. ـ الفرص متاحة لتنظيمات متعددة.	ـ التدريب بغرض مقارنة المستويات. ـ التدريب يومياً ولمدة عدة ساعات للأعداد للمنافسة. ـ تدريب قاس. ـ تدريب موضوع وفقاً لبرنامج وخطة تدريب لتحقيق أهداف محددة. ـ حركات ومهارات تصل لمستوى الألية، طرق وبرامج تدريب مفروضة. ـ قرارات نهائية للمدرب (تسلطية). ـ تنظيمات رسمية وإشراف علمي. ـ اتباع نظام غير عادي في الحياة لتطوير مستوى الأداء، التقشف. ـ تنظيمات محددة.
التأثير والنتائج Conséquences et résultats.	ـ تحقيق الذات، الحرية الشخصية، الإبداع والإبتكار. ـ التفاعل الإجتماعي، الإختلاط، التماسك، التعاون، وذلك بغرض تحسين نوعية الحياة.	ـ العزلة، التنافس، التسابق، التصارع. ـ التفاعل الإجتماعي، التعاون، وذلك بغرض تحقيق مستوى أداء أفضل.
التكلفة Les Couts.	ـ المصروفات تكون أقل تكلفة للهواة.	ـ أكثر تكلفة لرياضي المنافسات (للهواة والمحترفين).

* Pierre Seurin: Problèmes Fondamentaux de l'Education physique et du sport, 1979, PP 51 - 53.



الرياضة للجميع غير مقيدة بنوع الجنس أو السن أو بمستوى الأداء.

ثانياً: أهمية التربية الرياضية والرياضة

إنَّ أهم ما يميز التربية الرياضية عن غيرها من ألوان التربية هو الحركة وبتعبير آخر إن التربية الرياضية بالمقارنة بغيرها من ألوان التربية هي التربية من خلال الحركة.

ويقول كلود بوكارد «Claude» أن مجال علوم النشاط البدني هو ذلك الجانب الذي يتناول الواقع الإنساني الماثل في الحركة.

فالتربية الرياضية والرياضة نظام اجتماعي متكامل، والعلوم المرتبطة بها قد اتسعت وتشعبت وذلك لأن الإنسان هو محور البحث فيها، وهو أيضاً محور الحياة وغايتها في المجتمع، والبحث في الظواهر الإنسانية يكون أكثر تعقيداً من البحث في الظواهر الإجتماعية، حيث أن الإنسان في العلوم الإنسانية يكون دارساً وموضوعاً للدراسة في آن واحد.

ويقول يوريل سيمري "Uril simri«« عن المساهمة الفريدة التي يمكن أن تقدمها التربية الرياضية للنشء والشباب «إذا أردنا أو لم نرد فهي تنمية الجسم ومهاراته الحركية، ولكن ليس معنى ذلك أن نهمل الأغراض الأخرى دون أن تنال منا العناية الكافية، ولكنها عائد غير مباشر».

النواتج التعليمية للتربية الرياضية:

يـؤكد وليامز «Williams» أن تعلم خبرة تعليمية ما لا يحدث تغيراً من نوع واحد في سلوك المتعلم، بل يحدث تغيرات متنوعة ومتعددة، إذ يرى أن هناك أنواع من النواتج التعليمية «Outcomes» ترتبط بـ:

– **التعلم الفني**: وهو التعلم المرتبط بالأغراض التعليمية، وهو يتمثل في تعلم المهارات الحركية (technical objectives).

– **التعلم المصاحب**: وهو التعلم المرتبط بالأغراض غير المباشرة ويرتبط

بالأغراض التعليمية المباشرة، ويتمثل في اكتساب أنواع من المعرفة المرتبطة بتعلم المهارات الحركية (Associated objectives).

ـ **التعلم الملازم**: وهو ما يحدث نتيجة لتغير غير مباشر في سلوك المتعلم ويرتبط بالأغراض غير المباشرة، ويتمثل في اكتساب القيم والاتجاهات التربوية (Concinitant objectives).

ويرى تشارلز بيوتشر (Charles Bucher) أن برامج التربية الرياضية يجب عليها أن تحقق النواتج التعليمية (outcomes) التالية:

ـ **النواتج التعليمية المباشرة** (المرتبطة بالتعلم الفني) وتشمل:
ـ التحسن في تنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة، الجلد، التوافق، الرشاقة...).
ـ اكتساب القوام المعتدل. (Posture).
ـ التحسن في أداء المهارات الأساسية (المشي، الجري، القفز، الوثب، التعلق، التسلق، الدفع..) (Fandamental skills).
ـ التحسن في مستوى أداء المهارات الحركية (مهارات الألعاب والنشاطات الرياضية الأخرى).

ـ **النواتج التعليمية غير المباشرة** (المرتبطة بالتعلم المصاحب وبالتعلم الملازم).
١ ـ النواتج التعليمية المرتبطة بالتعلم المصاحب، وتشمل:
ـ اكتساب معارف ومعلومات (Knowledge) عن نوع النشاط المراد تعليمه (القوانين، طرق وأنواع التدريب، تاريخ اللعبة، الأجهزة والأدوات المستخدمة في اللعب، المعرفة المرتبطة بالجوانب الصحية..).
ـ اكتساب معلومات عن الأداء الحركي (دور مركز الثقل في الأداء، أنواع الروافع، أنواع القوة، أنواع السرعة..).
ـ اكتساب معلومات عن أهمية الممارسة في تنمية وتطوير الصحة (اكتساب

اللياقة البدنية، التقليل من درجة التوتر العصبي والقلق، أصول التغذية الصحيحة، عوامل الأمان والسلامة).

٢ ـ النواتج التعليمية المرتبطة بالتعلم الملازم، وتشمل:
- اكتساب أنماط جديدة من السلوك.
- اكتساب قيم واتجاهات تربوية واجتماعية.
- تعديل للاتجاهات والميول غير المرغوب فيها.
- اكتساب سمات اجتماعية مرغوب فيها.

ويوضح كل من فوستر «Foster»، جالهيو «Gallahue» النواتج التعليمية التي ترتبط بأغراض التربية الرياضية وفقاً لما يلي:

— **أغراض المهارة الحركية**: وتشمل النواتج التعليمية التالية:

تنمية القدرات الحركية ـ تنمية التوافق العضلي العصبي ـ تنمية القدرة على الثبات.

— **أغراض اللياقة البدنية**: وتشمل النواتج التعليمية التالية:

تنمية القوة ـ تنمية الجلد العضلي ـ تنمية الجلد الدوري التنفسي ـ تنمية المرونة ـ تنمية السرعة.

— **أغراض الإدراك الحركي والحسي**: وتشمل النواتج التعليمية التالية:

إدراك أفضل لأبعاد الجسم ـ تنمية الإدراك بالحيز المكاني ـ تنمية الإدراك بالإتجاه في الهواء ـ تنمية الإدراك بالزمن (الوقت).

— **أغراض اجتماعية ونفسية**: وتشمل النواتج التعليمية التالية:

القبول الإجتماعي ـ تنمية القدرة على التفاعل الاجتماعي ـ تنمية القدرة على الإبداع والتعبير عن الذات ـ تنمية مفهوم الذات ـ تنمية القدرة على استثمار أوقات الفراغ بأسلوب بناء.

— **أغراض عقلية ومعرفية**: وتشمل النواتج التعليمية التالية:

زيادة القدرة على الفهم ـ اكتساب أنواع متعددة من المعرفة المرتبطة بمجال التربية الرياضية والمرتبطة بمجالات العلوم الأخرى.

– **أغراض استثمار وقت الفراغ**: وتشمل النواتج التعليمية التالية:

تنمية القدرة على اللعب ـ اكتساب مهارات حركية تتميز بطابع الإستمرار ـ تنمية القدرة على الإحساس بالتوازن النفسي.

كما قدم ل. ديم «Deam» في المؤتمر الدولي للتربية الرياضية في مدريد عام(١٩٦٦ م) بحثاً عن «الرياضة في أولى سنوات الحياة» استخلص منه أن الحركة هي تجربة أولية للطفل، وأن تعلم الحركة هو أكثر من مجرد اكتساب المهارات الحركية، إذ أن الطفل من خلال الحركة ينمي قدراته على الملاحظة والانتباه والإدراك والإبداع، كما ينمي قدرته على إحساسه بالتوازن والمكان والزمان، وكذلك قدراته على اكتساب الخبرات والمعرفة وينمي ذكائه وسلوكه.

وفي رأي بياجيه «Piaget» أن السلوك الحركي يعد أساس كل تنمية فكرية، بما في ذلك ذكاء التفكير.

ومن خلال الأبحاث التي أجريت لدراسة تأثير النشاط الحركي على التذكر، أسفرت نتائج أبحاث ماك، سنوبرتش، كراتي، فيلارد، مارتن، عن أن للنشاط الحركي تأثير إيجابي في زيادة القدرة على التذكر.

ولقد أجرى سنيدر «Synder» دراسة على طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية، وتوصل إلى أن الممارسة الرياضية تؤدي دوراً هاماً في تكوين شخصية الفرد.

وكذلك قام كل من كروتي «Krotes» هات فيلد «Hatfield» بدراسة عن أهمية النشاط الرياضي في المدارس الثانوية وفي الجامعة، ولقد أثبتت نتائج هذه الدراسة أن الإستعداد السلوكي والمناشط الإجتماعية تؤثر بدرجة فعالة في الممارسة الرياضية المنظمة، وأن ممارسة الطلاب للنشاطات يجب ألَّا تقل عن

ثلاث مرات أسبوعياً، وألا تقل الممارسة عن «٢٠» دقيقة في كل مرة، وذلك حتى يمكن للبرامج الموضوعة من تحقيق أهدافها الصحية بدرجة مقبولة.

وأكدَّ كل من جوردون «Jordon» سبولدنج «Spaul ding» من خلال دراستهما حول العلاقة بين الخبرات المكتسبة من خلال الممارسة الرياضية ودرجة الإشتراك في النشاط الرياضي، أن المعلومات المصاحبة للنشاط والتي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته تُعد من أهم العوامل التي تؤثر في عملية الإقبال على ممارسة النشاط والإستمرار في أدائه له.

وأثبت سوين «Suinn» أن هناك ارتباط إيجابي بين رضا الأفراد عن النشاطات الرياضية واشتراكهم الفعلي في هذه الأنشطة والأغراض التربوية مثل الصدق، الحب، العلاقات الطيبة مع الآخرين.

الممارسة الرياضية والتحصيل الدراسي:

لقد تلاشت الفكرة بأن النشاطات الرياضية واللعب تعوق الطالب عن تحصيله الدراسي، فقد أكدت أبحاث شافر «Schafer» وآرمر «Armer» وكبلنج «Kipling» ووندي «Wendy» وتيري شور «Terry Schurr» وويلبور «Wilbur»، والدراسات التي قام من خلالها كيسيل «Kissel» بمراجعة نتائج (٤٤) بحثاً ودراسة أُجريت على الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بالكليات والجامعات الأمريكية المختلفة، وأبحاث ديفز «Davis» وبيرجر «Berger» أن الممارسة الرياضية في المؤسسات التعليمية كالمدارس والجامعات والمعاهد لا تقلل من نسبة نجاح الطلاب في مختلف السنوات الدراسية.

وفي الدراسات التي قام من خلالها كايل «Kyle» بمراجعة نتائج (٢٤) دراسة للماجستير، أجريت على طلاب الكليات المتوسطة بالولايات المتحدة الأمريكية، توصل إلى النتائج التالية:

١ ـ أثبتت نتائج (١٠) دراسات أن الممارسة الرياضية لها تأثير إيجابي على مستوى التحصيل الدراسي للطلاب.

٢ ـ اتضح من نتائج (٩) دراسات أن الممارسة الرياضية ليس لها أي تأثير على مستوى التحصيل الدراسي.

٣ ـ تبين من نتائج (٥) دراسات أن الممارسة الرياضية تؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى التحصيل الدراسي للطلاب.

وفي الدراسات التي قام من خلالها كل من شو «Schaw» وكوردتس «Cordts» بمراجعة نتائج (٣٨) بحثاً تمت على طلاب الكليات المتوسطة بالولايات المتحدة الأمريكية، أسفرت النتائج عن:

١ ـ أكدت نتائج (١٩) بحثاً على أن للممارسة الرياضية تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل الدراسي للطلاب.

٢ ـ أشارت نتائج (١١) بحثاً على عدم وجود أية فروق إحصائية دالة بين نتائج التحصيل الدراسي للطلاب الممارسين والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي.

٣ ـ دلت نتائج (٨) أبحاث على أن الممارسة الرياضية تعوق الطلاب عن التحصيل الدراسي.

وكذلك أكدت أبحاث تيري شور «Terry Schurr» وويلبور بوركوفر «Wilbur Brookover» على أن الطلاب الرياضيين يكون لديهم دافع أقوى للتحصيل الدراسي من الطلاب غير الرياضيين.

ومن ثم يتضح من هذه الدراسات أن الممارسة لا تعوق الطلاب عن التحصيل الدراسي، وأنه لا يوجد ثمة تعارض بين التحصيل الدراسي والممارسة الرياضية طالما أن عنصر تنظيم الوقت متوفر، بل أن أكثر هذه الدراسات قد أشارت إلى أن الممارسة الرياضية تزيد من نسبة التحصيل الدراسي.

الممارسة الرياضية والقلق والإكتئاب النفسي:

في العصر الحديث، بدأت أجراس الخطر تدق لتعلن عن الأضرار الناتجة عن تقلص حركة الإنسان. ولذا يجب على الإنسان المعاصر أن يقاوم هذه الظاهرة والتغلب عليها.

فقد أطلق على هذا العصر (عصر الإنسان الجالس) (Siècle de l'homme assis) ـ وهو أحد المسميات العديدة لهذا العصر ـ وذلك إشارة إلى أن الإنسان المعاصر لم يعد يتحرك التحرك الكافي في حياته التي تمكنت منها الوسائل التقنية الحديثة.

وإلى جانب ظاهرة تقلص الحركة توجد أيضاً أنواع عديدة من اعتداءات الحياة الصناعية على الإنسان، وذلك يتمثل في الضوضاء، تلوث البيئة، التغذية الصناعية، التوتر العصبي، القلق، الإكتئاب النفسي..

ولذا فقد أصبح هناك ضرورة حتمية لممارسة الإنسان المعاصر لأوجه النشاطات الرياضية وذلك لتجنب أمراض العصر، ولمقاومة اعتداءات المدنية الحديثة على حياة الإنسان. كما يجب الإهتمام بتشكيل واستثارة دافعية ممارسة النشء لأوجه النشاطات الرياضية.

وعن أثر ممارسة النشاطات الرياضية في التخفيض من حدة القلق والتوتر العصبي، فإن د. هانز سيلي (Sally) يشير إلى أهمية الألعاب الرياضية والهوايات في التقليل والتخلص من الضغط العصبي للحياة العصرية.

ولقد أثبتت نتائج أبحاث ودراسات علمية عديدة أن اكتساب الفرد للمهارات الحركية وممارسته للنشاطات الرياضية بصورة منتظمة إنما يقلل من آثار القلق لديه.

ففي الدراسة التي قام بها هانسون «Hanson» على الأطفال في سن الرابعة لبحث أثر النشاط الرياضي على مستوى القلق، وجد أن القلق قد

تناقص بصورة ملحوظة لدى أطفال المجموعة التجريبية التي كانت تشترك في نشاط حركي لمدة نصف ساعة يومياً ولمدة عشرة أسابيع متتالية، في حين لم يتناقص لدى أفراد المجموعة الضابطة التي لم تشترك في النشاط الحركي.

وكذلك أشارت نتائج الدراسة التي أجراها أوكونور (Oconor) على عينه عشوائية مكونة من (١١٨) طالباً وطالبة من الجامعات للتعرف على أثر برنامج للنشاط الرياضي في الغطس استمر لمدة (١١) أسبوعاً، إلى وجود انخفاض في مستوى سمة القلق لدى طلاب المجموعة التجريبية التي اشتركت في برنامج النشاط الرياضي.

كما أن دراسة جولي سيمون (Golly Simon) التي أجراها على عينه مكونة من (٧٤٩) تلميذاً من تلاميذ الصف الرابع إلى الصف الثامن، أكدت نتائجها أن مستوى القلق لدى الممارسين للنشاط الرياضي كان أقل من مستواه لدى الممارسين للنشاطات غير الرياضية. ولقد كان الغرض من الدراسة هو مقارنة حالة القلق بين التلاميذ المشتركين في برامج النشاط الرياضي والتلاميذ المشتركين في النشاطات الاختيارية غير الرياضية (الموسيقى، العزف المنفرد، العزف الجماعي).

وفي دراسة قامت بها جامعة (Wisconsin) على بعض المرضى ممن يعانون من الإكتئاب النفسي الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ ـ ٣٠ عاماً، أشارت النتائج إلى أن هؤلاء قد تحسنت حالتهم، ولم يعدوا يشكون من مرضهم بعد أن مارسوا رياضة الجري لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل.

وكذلك قامت جامعة (Virginia) بإجراء بحث على (٨٠٠) طالب جامعي وأكدت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين مارسوا التمرينات الرياضية لمدة ساعة يومياً وخلال ثلاث مرات أسبوعياً، وذلك لمدة ثلاثة شهور قد تحسنت لياقتهم البدنية وانخفضت حدة الإكتئاب النفسي لديهم.

الممارسة الرياضية والذات:

أما عن تأثير النشاطات الرياضية على مفهوم الذات (Self - concept) وتقدير الذات (Self - esteem) ومفهوم الجسم (Body - Concept)، فإن الدراسات والبحوث العلمية قد أكدت الدور الإيجابي لممارسة النشاطات الرياضية على كل من هذه المتغيرات.

والمقصود بمفهوم الذات هو كيفية رؤية الفرد لنفسه، أما تقدير الذات فهو يعني مدى اعتزاز الفرد بنفسه أو مستوى تقويمه لنفسه، في حين يقصد بمفهوم الجسم النظر إلى الجسم كرمز للذات.

ويشير ماك كلوي (Mc Cloy) إلى أن برامج النشاط الرياضي تؤدي إلى تعزيز مفهوم الذات ومفهوم الجسم لدى الفرد. إذ أن الإشتراك في النشاطات الرياضية يتيح فرصاً عديدة لتنمية الذات من خلال ممارسة الإحساس بالنجاح، فمواقف الفوز والهزيمة في الألعاب أو المسابقات تساهم في زيادة التعرف على الذات، وتدعم الخبرة الرياضية «تقدير الذات» الإيجابي.

وكذلك يقرر لايمان (Layman) أن التغيرات الحقة في الشخصية نتيجة لبرامج التربية الرياضية تتم أساساً من خلال تحسن مفهوم الذات وبخاصة الذات الجسمية، فعلاقة الطفل بذاته تمر من خلال الحركة، حيث أن الجسم والحركة هما بمثابة أدوات اتصال أساسية مع النفس.

ولقد أثبتت دراسة جوردان (Jordan) أثر برنامج للنشاط الرياضي في تغيير مفهوم الذات السلبي، إذ توصل بعد تطبيق البرنامج على أفراد عينة للبحث من الطلاب في سن الالتحاق بالجامعة - ولم يلتحقوا بالجامعة - إلى وجود فروق إيجابية دالة إحصائياً على تقديرهم لذواتهم، وكان هؤلاء الأفراد في البداية - قبل تطبيق البرنامج - حاصلين على تقديرات منخفضة لذواتهم.

وكذلك توصلت ساميلسون «Samulson» إلى أن النشاط الرياضي له

تأثير في تنمية مفهوم الذات المنخفض للطلاب وأوضحت أن برامج النشاط الرياضي تتيح الفرص لممارسة درجات من النجاح تؤدي إلى مفهوم إيجابي للذات.

ولأهمية التربية البدنية والرياضة، عقدت في باريس الدورة العشرين للمؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة، وذلك في اليوم الحادي والعشرين من نوفمبر ١٩٧٨ م. ولقد أكد المؤتمر على أن لكل فرد الحق في تنمية قدراته البدنية والذهنية والأخلاقية، وأن أهداف التربية البدنية والرياضية ليست قاصرة على مجال البدن وحده، بل تسهم في التنمية الشاملة المتناسقة للإنسان. كما قرر المؤتمر أنه ينبغي للتربية البدنية والرياضة أن تدعما دورهما التربوي وتعززا القيم الإنسانية، ومن ثم يجب أن تكون التربية البدنية والرياضة في خدمة التقدم البشري.

وبعد تناولنا دراسة ماهية وأهمية التربية الرياضية والرياضة نستطيع أن ندرك لماذا تستحق التربية الرياضية والرياضة كل هذا الاهتمام والذي يوليها لها الجمهور ووسائل الاعلام والحكومات وما تحاوله من إعلاء شأنها لتتبوأ مكانتها السامية، في الدول المتقدمة.

إلَّا أنه ما زالت حتى اليوم توجد بعض المفاهيم والمدركات الخاطئة (Misconceptions) التي تدور حول مفهومي التربية الرياضية والرياضة. وما زال هناك العديد من المنازعات والمناقشات العقيمة وغير المجدية التي تدور حول المفهومين نتيجة لإلتصاق بعض الحقائق غير المؤكدة بها، أو نتيجة لإلتصاق بعض الآراء والأفكار غير الواعية بها.

ولذا نجد أن في مجالات، التربية الرياضية والرياضة بعض الخلط والإزدواج بينها. وربما يرجع ذلك إلى عدم تحليل وتفسير المصطلحات بطريقة علمية وإلى عدم الفهم الجيد لتلك المصطلحات. وذلك يتفق مع رأي فلوبير

(Flaubert) إذ يقول: «أن الدوافع الرئيسية لأخطائنا تكون نتيجة للإستخدام غير الدقيق لكلماتنا أو لعبارتنا».

ولذا فإن الواجب التعليمي الأول في الدول المتقدمة هو محاربة ما يسمى بـ (الأمية الرياضية) بالقدر الذي تحارب بها الأمية التعليمية.

المراجع العربية والأجنبية

١ ـ **إبراهيم وجيه محمود**: التعلم، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٧١.

٢ ـ **جوزيه ماريا كاجيجال**: إعداد معلم التربية البدنية، ترجمة محمود عبد الحميد، مجلة مستقبل التربية، العدد الرابع، ١٩٧٩، اليونسكو.

٣ ـ **عصمت درويش الكردي**: العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٣.

٤ ـ **كمال درويش، خيري عويس**: دور الممارسة الرياضية في المرحلة الثانوية على استمرارية ممارسة النشاط الرياضي والبرامج الترويحية لطلاب الجامعة. دراسة علمية منشورة في مجلد المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، ١٧ ـ ٢٠، فبراير ١٩٨٣.

٥ ـ **ليلى السيد فرحات**: الفروق في تقدير الذات بين الرياضيين وغير الرياضيين من تلاميذ وتلميذات الصف الأول بالمرحلة الثانوية بمحافظة الجيزة، دراسة علمية منشورة في مجلد المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، مارس ١٩٨٢.

٦ ـ **ماجدة إسماعيل، فتحية شلقامي**: أثر ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ على القلق كحالة وسمة لدى طالبات جامعة الملك سعود، دراسة علمية منشورة في مجلد بحوث المؤتمر رقم (١)، مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، ١٥ ـ ١٧ مارس ١٩٨٤.

٧ ـ **محمد حسن علاوي**: سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة الرابعة، دار المعارف بمصر، القاهرة ١٩٧٨.

8 - Bobin, Robert.: **Education Sportive et Athlétisme par le jeu.** Edition Amphora S. A. Paris. 1979.

9 - Bucher, C., Thaxton, N: **Physical Education for Children Movement Foundations and Experiences.** Mac. Millan Publishing Co. Inc. New York. 1979.

10 - Bucher, C., Koeing, C.: **Methods and Materials for Secondary School physical Education.** Saint-Louis. The C. V. Mosby Co, 1978.

11 - Cratty, B. J.: **Movement Behavior and Motor Learning,** 3rd Ed. Philadelphia, Lea and Febiger, 1973.

12 - Latchaw, M., and Engstrom, G: **Human Movement: with Concepts Applied to children's Movement Activities.** Englewood Cliffs, N. J: Prentice - Hall, inc., 1970.

13 - Nixon, J., Jewett, A.: **An introduction to Physical Education** 9th Ed. Sounders college. Philadelphia. 1980.

14 - Seurin, Pierre: **Problèmes Fondamentaux de L'Education Physique et du sport.** Editions de la violette, 1979.

15 - Singer, Robert: **Physical Education.** New York. Holt, Rinehart and Winston, 1976.

16 - Vannier, M., Foster, M., Gallahue, D.: **Teaching Physical Education in Elementary Schools.** 6th Edition. W. B. Saunders. Philadelphia. London. Toronto. 1978.

17 - Voltmer, E., and others: **The organization and Administration of Physical Education.** 5th. Edition. Prentice - Hall. Inc. Englewood cliffs. New Jersey. 1979.

18 - Werner, P.: **A Movement Approach to Games For children.** The C. V. Mosby co. St. Louis. Toronto. London. 1979.

الفصل الثالث

المدركات الخاطئة للتربية الرياضية

- مقدمة.
- أبحاث ودراسات حول المدركات الخاطئة للتربية الرياضية.
- حقائق عن أهداف التربية الرياضية.
- حقائق عن دروس التربية الرياضية.
- حقائق عن مدرس التربية الرياضية.
- حقائق عن مادة التربية الرياضية المدرسية.

المدركات الخاطئة للتربية الرياضية

مقدمة

ما زال مفهوم التربية الرياضية غير واضح لدى العديد من الأفراد، لذا فإن التربية الرياضية تواجه صعوبات في تحقيق أهدافها وأغراضها وفقاً لفلسفتها التربوية.

ومن ثم يصعب على هؤلاء إدراك الأهمية التربوية للتربية الرياضية في تنمية جوانب الشخصية الإنسانية.

وتتكون المدركات الخاطئة حول التربية الرياضية نتيجة لبعض من العوامل فقد يكون ذلك نتيجة لعدم اهتمام وسائل الأعلام المختلفة بالقدر الكاف لتوضيح ماهية وأهمية التربية الرياضية، أو للإتجاهات السلبية للوالدين نحو التربية الرياضية، أو نتيجة لعدم اهتمام النظم التعليمية بمادة التربية الرياضية أو نتيجة لبعض الفلسفات الإجتماعية والثقافية والعقائد الدينية التي تسود في بعض المجتمعات، أو نتيجة خبرات غير سارة عن التربية الرياضية مرَّ بها الأفراد أثناء ممارستهم لأنشطتها.

فالمدرك هو تصور ذهني لدى الفرد يحدد موقفه من ظاهرة أو موضوع أو شيء معين نتيجة لتكرار موقف معين يؤدي إلى تكوين فكرة مجردة عنها.

وبذلك قد يكون المدرك صحيحاً أو خاطئاً. والمدرك الخاطىء يترتب عليه سلوك خاطىء، حيث أن السلوك الإدراكي ما هو إلاّ نتاج للإدراك الذي سبق تكوينه لدى الفرد، ومن ثم إذا كان المدرك خاطئاً فإن السلوك الإدراكي سوف يتأثر بهذا المدرك .

أبحاث ودراسات حول المدركات الخاطئة للتربية الرياضية:

قام تشارلز بيوتشر بدراسة عن المدركات الخاطئة المنتشرة حول التربية الرياضية لدى الأفراد، وذلك عن طريق الفصول الدراسية التي كان بيوتشر يقوم بالتدريس لها.

ولقد تم تجميع (٨١) مدركاً خاطئاً عن التربية الرياضية، وفيما يلي عرض لقائمة المدركات الخاطئة عن التربية الرياضية:

١ - التربية الرياضية تعني برنامج النشاط الرياضي الموضوع للتنافس بين المدارس (برنامج النشاطات الخارجية).
٢ - التربية الرياضية هي فترات للراحة بين درسين أكاديميين.
٣ - يمكن لأي شخص تدريس التربية الرياضية دون حاجة إلى الإعداد المهني.
٤ - مدرسو التربية الرياضية ينتمون إلى مستوى أكاديمي أقل من مستوى مدرسي المواد الأخرى.
٥ - دروس التربية الرياضية تُعد فترات للعب الحر.
٦ - الغرض من وضع دروس التربية الرياضية بالجدول الدراسي هو إعطاء المدرسين الآخرين فترات للراحة.
٧ - التربية الرياضية أدرجت بالجدول الدراسي - أساساً - للتخلص من التوتر العصبي المتولد عن الدروس الأخرى.
٨ - التربية الرياضية هي فترة يقوم في أثنائها التلاميذ بفعل ما يروق لهم من أفعال.

٩ ـ التربية الرياضية لا تحظى بالتقدير الأكاديمي الذي تناله المواد الدراسية الأخرى.

١٠ ـ التربية الرياضية ليست ضرورية لأطفال المرحلة التعليمية الأولى.

١١ ـ الغرض الرئيسي من التربية الرياضية هو تقوية العضلات.

١٢ ـ لا يجب أن تؤدي البنات حركات رياضة عنيفة لأنها تضر بوظائف أعضائهم الداخلية.

١٣ ـ التخصص في التربية الرياضية يعني تعلم شتى الألعاب وممارستها.

١٤ ـ إذا عملت المرأة في مجال التربية الرياضية فيجب أن تفقد رقتها وأنوثتها لتناسب هذه المهنة.

١٥ ـ المتخصصون في التربية الرياضية غير مثقفين.

١٦ ـ مدرسو التربية الرياضية ذو ذكاء دون المتوسط.

١ ـ إذا أراد شخصاً ما أن يتخرج في الجامعة دون دراسة أو عمل فعليه أن يلتحق بالتربية الرياضية.

١٨ ـ كل ما يؤديه ممن يدرسون التربية الرياضية هو قذف الكرة وإطلاق الصفارة بين الحين والآخر.

١٩ ـ إذا مشي الفرد في أثناء اليوم مسافة طويلة، فإنه بذلك يكون قد قام بقسط وافر من التربية الرياضية.

٢٠ ـ إذا أراد شخصاً ما أن يبرز في أوجه نشاط التربية الرياضية، فإنه يكون في حاجة إلى عضلات أكثر من حاجته إلى الذكاء.

٢١ ـ التربية الرياضية ما هي إلا التمرينات والألعاب.

٢٢ ـ التربية الرياضية هي تربية للبدن فحسب.

٢٣ ـ المدربون كلهم مدرسون مؤهلون في التربية الرياضية.

٢٤ ـ التربية الرياضية ليست في حاجة إلى مهنيين لتعليمها.

٢٥ ـ التربية الرياضية هي فترة (فسحة) بين الدروس.

٢٦ ـ التربية الرياضية لا تسهم في التنمية المعرفية للفرد.

٢٧ - النساء في غير حاجة للتربية الرياضية، لأنهن في غير حاجة إلى عضلات قوية.

٢٨ - يجب إعفاء التلاميذ المتفوقين رياضياً من الإشتراك في دروس التربية الرياضية المدرسية.

٢٩ - لا يجب أن تكون مادة التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب، وذلك لأن ليس لها دور في العملية التربوية.

٣٠ - يمكن لمدرس التربية الرياضية تدريس دروسه من مكتبه.

٣١ - التربية الرياضية ليست تربية شاملة.

٣٢ - دروس التربية الرياضية شكلية وتصطبغ بالناحية العسكرية.

٣٣ - برنامج التربية الرياضية الجيد لا يحتاج لإمكانات مادية وفيرة، ويحتاج إلى أوجه صرف ضئيلة.

٣٤ - دروس التربية الرياضية ما هي إلاّ فترات يتم خلالها معاقبة التلاميذ المُشكل.

٣٥ - دروس التربية الرياضية لا يتحقق أي غرض منها إلاّ إذا تصبب التلاميذ عرقاً.

٣٦ - ليس لدرجات التلاميذ في التربية الرياضية أية قيمة أكاديمية.

٣٧ - مدرسو التربية الرياضية ليسوا في حاجة إلى تحضير دروسهم.

٣٨ - تقتصر التربية الرياضية على الأفراد ذي المهارات الحركية المرتفعة المستوى.

٣٩ - التربية الرياضية ما هي إلا حشو في مجال التربية.

٤٠ - دروس التربية الرياضية لا تسهم في تحقيق أهداف التربية.

٤١ - دروس التربية الرياضية تُعد مأوى للتلاميذ المشاغبين في المدرسة.

٤٢ - ليس لدروس التربية الرياضية أية أغراض تعليمية وتربوية.

٤٣ - التربية الرياضية تضر بالتلاميذ ضعاف الصحة.

٤٤ - تربية البدن تُعد بمثابة خطيئة وفقاً لتعاليم بعض الأديان.

٤٥ ـ لا يحتاج طالب التربية الرياضية إلى تحضير خارجي لدروسه.
٤٦ ـ المشي والنشاط الإيقاعي يمكن أن يحلا موضع دروس التربية الرياضية.
٤٧ ـ يجب إدراج دروس التربية الرياضية في الجدول الدراسي بعد وضع دروس المواد الدراسية الأخرى بالجدول.
٤٨ ـ التربية الرياضية ما هي إلا كرة السلة.
٤٩ ـ الإختبارات والتقديرات في التربية الرياضية تُعد بمثابة مضيعة للوقت طالما لا تتطلب التنمية العقلية.
٥٠ ـ لا يجب وضع تقديرات للتربية الرياضية لعدم أهميتها من الناحية الأكاديمية.
٥١ ـ يتحدد دور مدرسو التربية الرياضية في العملية التربوية في مرافقة واصطحاب التلاميذ.
ء ـ التربية الرياضية المدرسية ليست ضرورية طالما أن التلاميذ يلعبون خارج نطاق المدرسة.
٥٣ ـ القدرات البدنية تُعد قدرات طبيعية وليس للتربية الرياضية دور في تنميتها.
٥٤ ـ لا يليق أن تكون المرأة متفوقة في أوجه نشاط التربية الرياضية.
٥٥ ـ مدرس التربية الرياضية الناجح هو ذلك الشخص المتفوق في كل أوجه نشاط التربية الرياضية.
٥٦ ـ برنامج التربية الرياضية المدرسية ليس في حاجة إلى التطوير.
٥٧ ـ ليس للتربية الرياضية فوائد يمكن الإستفادة منها في مواقف الحياة خارج نطاق المدرسة.
٥٨ ـ الغرض الذي يسعى مدرسو التربية الرياضية إلى تحقيقه هو إعداد لاعبين على مستوى عال من المهارة في الألعاب الرياضية.
٥٩ ـ القيمة الوحيدة للتربية الرياضية هي تمكين الفرد من النوم بعمق نتيجة للتعب الناتج عن ممارسته لأوجه نشاطها.

٦٠ - النشاطات الرياضية الخارجية بالجامعة لا تمثل جزءاً هاماً في البرامج التعليمية والتربوية.

٦١ - في المرحلة التعليمية الأولى يكفي تخصيص ثلاثون دقيقة يومياً لممارسة التلاميذ لأوجه نشاط التربية الرياضية.

٦٢ - تُعد اللياقة حالة عقلية وليست حالة بدنية.

٦٣ - سواء اشترك الفرد في ممارسة أي نشاط بدني أو لم يشترك، فإنه يكون على درجة واحدة من السعادة ومستوى واحد من الصحة.

٦٤ - النشاط البدني ليس ضرورياً لكبار السن.

٦٥ - ليس لمدرس التربية الرياضية دور في التوجيه والإرشاد طالما أن ممارسة أوجه النشاط دون توجيه تكسب ممارسيها قيم إجتماعية.

٦٦ - برنامج التربية الرياضية يتيح للطلاب فرصة اللقاء والإجتماع سوياً مرة أو مرتين أسبوعياً في أثناء الدرس، وإتاحة هذه الفرصة هي كل ما يحتاج إليه الطلاب.

٦٧ - الإشتراك في الألعاب لا يليق بوقار الفرد.

٦٨ - ليس لدروس التربية الرياضية أية قيمة تعليمية.

٦٩ - يجب أن تسند إدارة المدرسة كل الأعمال الإضافية بالمدرسة إلى مدرسي التربية الرياضية لأنهم لا يفعلون شيئاً سوى اللعب طوال اليوم الدراسي.

٧٠ - الإسترخاء واللعب غير ضروريان لحياة الفرد.

٧١ - الغرض الأساسي للتربية الرياضية هو إعداد أفراد ماهرين في أوجه نشاط التربية الرياضية.

٧٢ - التربية الرياضية لا تستند على أسس علمية.

٧٣ - مقرر التربية الرياضية ما هو سوى حشو في المناهج الدراسية ليدخل السرور والسعادة في قلوب التلاميذ.

٧٤ ـ مدرسو التربية الرياضية يمكنهم تعليم وتدريس الصحة والتربية الرياضية والترويح بجدارة.

٧٥ ـ الفائدة الوحيدة المرجوة من التربية الرياضية هي إعداد الأفراد للدفاع عن البلاد في أوقات الحرب.

٧٦ ـ الوظيفة التربوية للمدرسة هي تنمية العقل، وبما أن العقل والجسم منفصلان فإنه يجب عدم الإهتمام بالبدن أو إهماله، ومن ثم لا يجب الاهتمام بالنشاطات البدنية.

٧٧ ـ مدرسو التربية الرياضية لا يجب تقديرهم كتربويين.

٧٨ ـ التربية الرياضية ما هي إلا ترويح.

٧٩ ـ التربية الرياضية تُعد بمثابة مكافأة عن العمل الجاد الذي يؤديه التلاميذ في المقررات الدراسية الأخرى.

٨٠ ـ ليس للتربية الرياضية أية فلسفة.

٨١ ـ مدرسو التربية الرياضية ليسوا مربين.

وفي دراسة قام بها د. محمد صبحي حسانين بعنوان (المدركات الخاطئة المنتشرة حول التربية البدنية كما يراها بعض مدرسي المرحلتين الإعدادية والثانوية بإدارة غرب القاهرة التعليمية)، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

ـ أكثر المدركات الخاطئة المتكونة لدى التلاميذ عن التربية الرياضية، مرتبطة بثقافة المدرس، الإعداد المهني، دور المدرس في الدرس، دوره في المدرسة، أهداف وأغراض التربية الرياضية، القيمة الأكاديمية للتربية الرياضية، مضمون برنامج التربية الرياضية المدرسية.

ـ وجود مدركات خاطئة شائعة حول القيم الفلسفية والأكاديمية والتربوية للتربية الرياضية.

ـ أهم عشرة مدركات خاطئة منتشرة حول التربية الرياضية هي:

ـ لا يجب أن تحظى التربية الرياضية بتقدير أكاديمي كبقية المواد الدراسية الأخرى.

- التربية الرياضية عبارة عن تمرينات وألعاب فقط.
- عنصر المعرفة لا ينتمي للتربية الرياضية.
- دروس التربية الرياضية عبارة عن فترات للعب الحر.
- تقوية العضلات هي الغرض الرئيسي للتربية الرياضية المدرسية.
- برنامج التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية يجب أن يهدف فقط إلى تحدي قدرات التلاميذ المتفوقين.
- درجات التلاميذ في التربية الرياضية ليس لها قيمة أكاديمية.
- لا يحتاج مدرس التربية الرياضية إلى تحضير دروسه.
- دروس التربية الرياضية يجب أن توضع بالجدول الدراسي بعد وضع دروس المواد الأخرى.
- كرة القدم هي التربية الرياضية.

ومن خلال الصفحات التالية سوف نصوغ الحقائق التي من شأنها توضيح بعض المفاهيم العلمية التي ترد على كل إدعاءات تحاول النيل من التربية الرياضية، وذلك لتقديم البرهان على أنها إدعاءات غير منطقية، ومن ثم دحض المدركات الخاطئة المرتبطة بـ:

- أهداف التربية الرياضية.
- دروس التربية الرياضية.
- مدرس التربية الرياضية.
- مادة التربية الرياضية المدرسية.

حقائق عن أهداف التربية الرياضية:

يوجد العديد من المدركات الخاطئة المرتبطة بأهداف التربية الرياضية، ومن أهمها: الغرض الرئيسي للتربية الرياضية هو تقوية العضلات، أو هو تربية البدن فحسب، أو هو إعداد أفراد ماهرين في أوجه النشاط واللعبات، أو هو

النوم بعمق نتيجة للتعب، وإن الفائدة الوحيدة المرجوة من التربية الرياضية هي إعداد الأفراد للدفاع عن البلاد، أو التخلص من التوتر العصبي، وأن هدف التنمية المعرفية وهدف تنمية القدرات العقلية، لا ينتميان إلى أهداف التربية الرياضية.

وفيما يلي سوف نتناول عرض الحقائق التي تدحض المدركات الخاطئة عن أهداف التربية الرياضية.

أولاً: يرى بلوم (Bloom) أن للأهداف التربوية ثلاث مجالات، وهي:

- المجال المعرفي Cognitive Domain
- المجال الإنفعالي Affective Domain
- المجال النفسحركي Psycho - motor Domain.

وقد صنف روبرت سنجر (Robert Singer)، ولتر دك (Walter Dick) في كتابهما تعليم التربية الرياضية (Teaching Physical Education) أهداف التربية الرياضية إلى أربعة مجالات، وهم:

- المجالات الثلاثة وفقاً لرأي بلوم.
- المجال الإجتماعي Social Domain.

ولقد حدد شارمان (Sharman) الأهداف التالية للتربية الرياضية:

- تنمية الفرد انفعالياً وإكسابه خبرات تعليمية، وذلك من خلال إتاحة الفرصة أمامه للإشتراك في ممارسة أوجه النشاط الحركي.
- تطوير الأجهزة العضوية للفرد والوصول بها إلى أعلى كفاءة ممكنة.
- تنمية المهارات الحركية، وتنمية اتجاهات الفرد نحو استثمار أوقات الفراغ.

وحدد تشارلز بيوتشر (Charles Bucher) أهداف التربية الرياضية في:

- أهداف للنمو البدني.

- أهداف للنمو الحركي.
- أهداف للنمو المعرفي.
- أهداف لتنمية العلاقات الإنسانية.

أما كاول (Cowell)، هازلتون (Hazelton) ، فقد حددا أهداف التربية الرياضية في:

- تنمية القوة العضلية وزيادة القدرة على مقاومة التعب وزيادة كفاءة الجهاز الدوري.
- تنمية التوافق العضلي العصبي، والذي يؤدي إلى تطوير المهارات الحركية، والرشاقة، وتنمية الإحساس الحركي، وسرعة الإستجابة الواعية.
- التنمية العقلية، والإبداع والإبتكار في النشاط.
- تنمية الإتجاهات الشخصية والإجتماعية والمقدرة على التكيف، وذلك من خلال إتاحة مواقف اللعب والنشاط التي تكسب الفرد الثقة بالنفس وتنمي لديه الإنتماء الإجتماعي.
- التنمية الإنفعالية والتي من خلالها يعبر الفرد عن انفعالاته لإشتراكه في النشاط.

ويرى ايروين (Irouin) أن أهداف التربية الرياضية تتحدد في:

- أهداف بدنية.
- أهداف إجتماعية.
- أهداف انفعالية.
- أهداف عقلية.
- أهداف ترويحية.

وكذلك يشير ويلجوس (Willgoose) إلى أهداف التربية الرياضية في كونها:

- تنمية اللياقة البدنية.

- تنمية المهارات الحركية.
- الكفاية الإجتماعية.
- النمو المعرفي.
- تنمية القدرات العقلية.

وقد صنف نيكسون (Nixon) وكذلك جويت (Jewett) أهداف التربية الرياضية في:

- تطوير المفهوم الحركي لدى الفرد، وتطوير المفهوم عن الذات الإيجابية وصورة الجسم، من خلال ممارسة أوجه النشاط الحركي.
- تنمية القوة والجلد العضلي وعناصر اللياقة البدنية الأخرى.
- التنمية العقلية.
- تطوير السلوك الإجتماعي.
- التنمية الإنفعالية.

ومن العرض الموجز لأهداف التربية الرياضية نستخلص الحقائق التالية:

- إن أهداف التربية الرياضية متنوعة ومتعددة، وتهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد، فهي تهتم بكل من الجوانب البدنية والحركية والإجتماعية والعقلية والنفسية للفرد، وذلك يعني أنها لا تقتصر على نمو العضلات فحسب أو تربية البدن فحسب، أو التنمية المهارية فحسب، أو التخلص من التوتر العصبي فحسب.

فالبدن وسيلة تتخذها التربية الرياضية لتحقق من خلاله أهدافها المرجوة منها، فالبدن وسيلة لذلك وليس غاية في ذاته.

- إن هدف التنمية المعرفية، وهدف تنمية القدرات العقلية، قد وردا ضمن أهداف التربية الرياضية، ومن ثم فهما ينتميان إليها.

والمنهج الحديث يدرك أهمية النشاطات العملية، وذلك نتيجة لوعي المربين

وإدراكهم لأهمية الخبرات الحسية في توضيح الجوانب المعرفية، واعتبار النشاط العملي جزاء مكملاً للمعلومات وله أهميته في إكساب التلاميذ المهارات (Skills)، وخاصة المهارات الحركية، وذلك بالإضافة إلى أهميته في تدعيم وتثبيت المعلومات النظرية لدى التلاميذ، كما يعمل النشاط العملي على تنمية روح العمل الجماعي لدى المتعلمين.

ويؤكد كونانت (Conant) على أن العلم هو سلسلة مترابطة من التصورات الذهنية (المدركات) والنظريات، ويتم التوصل إليها من خلال الملاحظة والتجريب.

- أولوية أهداف التربية الرياضية تتحدد وفقاً لأهميتها النسبية، وهذه الأولوية تختلف في تحديدها باختلاف فلسفة الأفراد، وباختلاف فلسفة المجتمعات.

فهناك بعض الأفراد يرون أن هدف ما يجب أن يأتي في مقدمة الأهداف، وهدف آخر يجب أن يتزيل قائمة الأهداف، وبالرغم من أهميته إلَّا أنه يأتي في الترتيب الأخير وفقاً لأهميته النسبية، وكذلك نجد المجتمعات ترتب الأهداف وتولي لبعضها أهمية في المقام الأول، وهكذا.....
وفي الدول الإشتراكية يهتمون في مرتبة متقدمة بتنمية اللياقة البدنية وينادون بشعار (استعد للعمل والدفاع) وذلك بغرض زيادة الإنتاج والدفاع عن البلاد في أوقات الحروب.

ومن ثم نجد أن التربية الرياضية تسهم حقيقة في إعداد الفرد للدفاع عن البلاد، وذلك من خلال تنمية لياقته البدنية والحركية، كما تسهم في زيادة الإنتاج للدول، فالأفراد ذي اللياقة البدنية العالية يكونوا قادرين على بذل المجهود ومواصلة العمل عن غيرهم من ذوي اللياقة البدنية ذات المستوى المنخفض، وينطبق ذلك على حالة الدفاع عن البلاد في أوقات الحرب.

إلَّا أن إعداد الأفراد للدفاع عن البلاد في حالة الحرب، لا يُعد هو الفائدة

الوحيدة والمرجوة من التربية الرياضية، بل هو أحد الأهداف غير المباشرة للتربية الرياضية.

ومما تقدم يتضح أن أهداف التربية الرياضية تسعى إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد، إذ تهتم بالفرد من الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والإجتماعية، وتساعده على أن يواجه حياته بلياقة ومهارة، ومن ثم يتم دحض المدركات الخاطئة التي تدور حول أهداف التربية الرياضية.

حقائق عن دروس التربية الرياضية:

إن المدركات الخاطئة التي ترتبط بدروس التربية الرياضية تقلل من الأهمية التعليمية والتربوية لها. ولذا سوف نقدم عرضاً لبعض الحقائق التي تعيد لدروس التربية الرياضية قيمتها التي سلبتها منها تلك المدركات:

أولاً: يُعد درس التربية الرياضية الوحدة الصغيرة في برامج التربية الرياضية المدرسية. ولذا فهو يشتمل على وحدات تعليمية يكون لها أهداف حركية ومهارية، وأهداف تربوية أخرى. ويتضمن أوجه نشاط تماثل في تنوعها أوجه النشاط التي يحتوي عليها برنامج التربية الرياضية.

ويتكون درس التربية الرياضية من ثلاثة أجزاء رئيسية وهي:

١ ـ الإعداد العام:

يتكون جزء الإعداد العام من المقدمة والتمرينات. ويتحدد الغرض من المقدمة في تهيئة التلاميذ نفسياً وفسيولوجياً لتقبل نوع النشاط المقبل والمدرج بالدرس. أما الغرض من التمرينات فهو العناية بقوام التلاميذ، وتنمية لياقتهم البدنية، والتأثير الإيجابي على أجهزتهم الحيوية.

٢ ـ الإعداد الخاص:

يشمل جزء الإعداد الخاص النشاط التعليمي والنشاط

التطبيقي. ويكون الغرض من النشاط التعليمي هو تعليم التلاميذ الوحدة التعليمية التي يتضمنها الدرس، وقد تكون وحدة واحدة أو أكثر، وفي أثناء ذلك يقوم المدرس بتعليم المهارات الحركية ويستخدم في تعليمه التقديم السمعي أو التقديم المرئي للمهارة، أو التقديمان معاً.

أما الغرض من النشاط التطبيقي فيتحدد في تدريب التلاميذ على المهارات الحركية الجديدة التي قدمها المدرس لهم، وتطبيق المهارات التي سبق أن تعلمها التلاميذ في الدروس السابقة، ويتم ذلك في ضوء توجيهات المدرس، حتى يتمكن التلاميذ من اتقان ما تعلموه، واكتساب خبرات تربوية من خلال مواقف النشاط.

٣ ـ النشاط الختامي:

يُعد النشاط الختامي هو الجزء الأخير من الدرس، ويكون الغرض منه تهدئة التلاميذ فسيولوجياً للعودة بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية، والتي كانت عليها قبل ممارسة التلاميذ لنشاطات الدرس.

وبذلك يكون لدرس التربية الرياضية قيمة تعليمية، وليست دروس التربية الرياضية فترات للعب الحر. فالدرس يمر بمراحل تبدأ بالمقدمة وتنتهي بالنشاط الختامي.

ثانياً: تتحدد أهمية دروس التربية الرياضية في:

- تساهم في تحقيق أهداف برامج التربية الرياضية، وذلك بالإهتمام بتحقيق النمو البدني والمهاري والإجتماعي والعقلي والنفسي للتلاميذ.
- يكتسب التلاميذ من خلالها المهارات الحركية وما يصاحبها من تعلم ملازم ومصاحب.
- تهتم بقوام التلاميذ وتنمي لياقتهم البدنية.

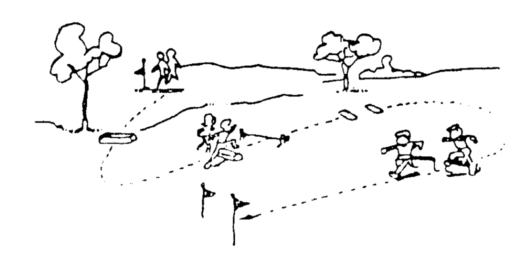
- تتيح الفرصة للتلاميذ للترويح عن أنفسهم.
- يجد فيها التلاميذ الفرص المناسبة لإشباع ميولهم وحاجاتهم.

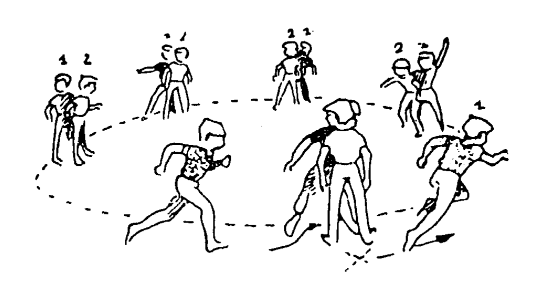
ويحدد بنجرازي (Pangrazi)، دوير (Dauer) النتائج التعليمية (out comes) لدرس التربية الرياضية في المرحلة الإبتدائية وفقاً لما يلي:

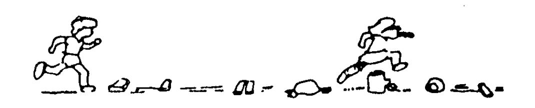
- اتخاذ الأوضاع الأساسية.
- التمييز بين مصطلحات المهارات.
- التوقف من الجري مع الإحتفاظ بالتوازن.
- وصف الأداء الحركي للمهارة.
- تأدية المهارة المتعلمة وفقاً للمستوى المحدد لها.
- الإحتفاظ بالمهارة وبمستوى اللياقة البدنية المكتسبة.
- العمل والتعاون الجماعي.

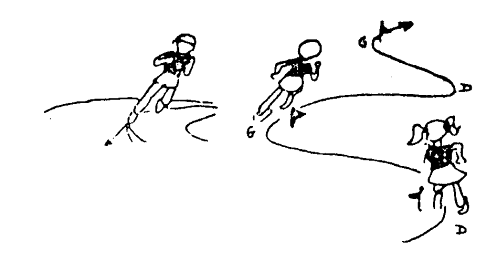
كما يحددان النتائج التعليمية لدرس آخر في:

- تحسين توقيت الجري.
- يفرق التلميذ بين التوقيت البطيء والسريع.
- تقنين مسافة الخطوة.









درس التربية الرياضية يتيح للتلاميذ فرصة اكتساب المهارات الحركية

ويتضح من ذلك أن لدروس التربية الرياضية أغراض تعليمية وتربوية، وأنها تسهم في تحقيق أهداف التربية. وبما أن لدروس التربية الرياضية أهمية تربوية فيحق لها أن تتبوأ مكانتها في الجدول الدراسي، ومن ثم فإنه لا يجب وضعها بالجدول بعد وضع دروس المواد الأخرى.

ثالثاً: يرتبط التطور الذي لحق بمجال التربية الرياضية بالتطور الذي لحق بمجال التربية وعلم النفس وبمجال تكنولوجيا التعليم. ونتيجة لهذا التطور بدأت النظرة القديمة عن التربية الرياضية ودروسها تتلاشى. فلم تعد دروس التربية الرياضية تتسم بالشكلية كما كانت من قبل وذلك بعد أن أخذت بنظام التحديث.

ومن أهم الأسس العلمية والتربوية التي أصبح مدرس التربية الرياضية يهتم بها عند تحضيره وتنفيذه للدرس، ما يلي:

- تنوع أوجه النشاط بالدرس لتقابل ميول واستعدادات وقدرات وحاجات التلاميذ واهتماماتهم.
- الإهتمام بتخصيص بعض وقت الدرس للنشاط الحر.
- شمول الدرس على أنواع من النشاطات الترويحية.
- تطوير التمرينات الشكلية، والإهتمام بالتمرينات التي تصاحبها الموسيقى، واستخدام الأدوات في أداء التمرينات.
- توفير أوجه النشاط التي تسهم في تنمية الإبتكار والإبداع لدى التلاميذ.
- اختيار طرق التدريس المناسبة للموقف التعليمي، ومراعاة الأسس التربوية والنفسية في التدريس.

وبذلك تتضح الأهمية التربوية لدروس التربية الرياضية، ويتضح دورها في تحقيق الرسالة التربوية وإسهاماتها المتنوعة والمتميزة في مجال تربية الفرد.

حقائق عن مدرس التربية الرياضية:

إن المدركات الخاطئة التي تدور حول مدرس التربية الرياضية تقلل من أهميته ومن أدواره التعليمية والتربوية، وبالتالي تقلل من درجة تقديره في مجتمعه.

ومن ثم سوف نلقي الضوء على بعض الحقائق التي تدحض هذه المدركات الخاطئة والتي يمكن تلخيص أهمها في:

- مدرس التربية الرياضية ليس في حاجة إلى إعداده مهنياً، وأنه ينتمي إلى مستوى أكاديمي أقل من مستوى مدرسي المواد الأخرى، وأنه ذو ذكاء أقل من المتوسط، وغير مثقف.

- يقتصر عمل مدرس التربية الرياضية على قذف الكرة وإطلاق الصفارة، وأنه ليس في حاجة إلى تحضير دروسه، وأنه ليس له دور في توجيه التلاميذ، وأنه يمكنه تدريس دروسه من مكتبه، وأن دوره يتحدد في مرافقه التلاميذ، ويجب أن تسند إليه كل الأعمال الإضافية بالمدرسة.

- عدم تقدير مدرس التربية الرياضية كتربوي، ومن ثم عدم اعتباره مربياً.

وفيما يلي نورد الحقائق التي تدحض المدركات الخاطئة عن مدرس التربية الرياضية:

أولاً: لمدرس التربية الرياضية دور هام في نجاح العملية التربوية وزيادة مردودها لذا كان لا بد من إعداده إعداداً مهنياً متكاملاً كي يتمكن من تحقيق أحسن النتائج المتوقعة من برامج التربية الرياضية.

ويتوقف نجاح برامج التربية الرياضية في بلوغ أهدافها - إلى درجة كبيرة - على توفير العدد الكافي من المدرسين وعلى نوعيتهم وكفاءتهم، أي على الأعداد الكمي والكيفي للمدرسين.

وبما أن جميع مكونات المهنة التربوية من خلال وحدتها وعلاقتها المترابطة تعطي لنشاط المدرس إتجاهاً محدداً وتطبع عمله بأسلوب المربي، لذا فإن الاختيار المهني لدور وظيفي متخصص يتطلب وجود ارتباط بين طبيعة هذا الدور ومتطلباته من قدرات وكفاءات تخصصية مناسبة، ومن خلال الإعداد المهني المناسب يستطيع كل إنسان أن يؤدي دوره الوظيفي وفقاً لقدراته واستعداداته.

ويقصد بالإعداد المهني كل أنواع المعرفة والخبرات التربوية والعملية التي يتلقاها ويكتسبها الفرد من دراسته في المعهد العلمي بغرض إعداده للعمل في مهنة التدريس في مجال التربية الرياضية.

وتؤكد الدول المتقدمة على قيمة إعداد مدرس التربية الرياضية وتأهيله علمياً وتربوياً وفقاً لأحدث النظم العلمية والتقنية في مجالات التعليم والتربية ليساير في إعداده تكنولوجيا التعليم.

ولذا فإن هذه الدول تعمل على تطوير مستوى الإعداد المهني لمدرس التربية الرياضية وذلك من خلال:

- تحديث أساليب انتقاء أفضل العناصر التي تصلح أن تكون مربية في مجال التربية الرياضية.
- الإهتمام بتطوير برامج الإعداد المهني للمدرسين، وبما يتناسب مع طبيعة المهنة ودورها التربوي.
- العمل على إعداد مدرس التربية الرياضية في إطار الجامعة.
- إعداد دراسات متقدمة بعد (البكالوريوس) لتنمية المدرسين.
- إعداد دراسات متقدمة لصقل المدرسين الحاصلين على درجة (الدبلوم).

وفي هذا الصدد يشير أنارينو (Annarino)، كاول (Cowell) هازلتون (Hazelton) إلى أهمية النهوض بالمستوى المهني لمدرس التربية الرياضية حتى

يستطيع أن يؤدي دوره بفاعلية تجاه التلاميذ، فكلما حصل على دراسات متقدمة وكلما ارتفع مستواه علمياً وأدبياً واجتماعياً، كلما كان أقدر على النهوض بالمستوى التعليمي والتربوي للنشء.

ولقد تناول العديد من الخبراء في ميادين التربية وعلم النفس وعلم الإجتماع، دراسة لأهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في مدرس التربية الرياضية، ولقد تمَّ تصنيفها إلى خصائص شخصية وإلى خصائص مهنية. وفيما يلي سوف نستعرض الخصائص المهنية:

١ ـ التخصص Dedication

يجب على الدارس أن يتخصص في مجال التربية الرياضية حتى يكون متفهماً لطبيعة التربية الرياضية ولأهدافها وأغراضها التربوية والحركية، ومن ثم يكون على دراية كاملة بالتدريس في هذا المجال وفي إدارة الدرس، وكذلك في معرفة كيفية التأثير في التلاميذ وتفهم طبيعة خصائصهم.

٢ ـ المعرفة : Knowledge

يجب على مدرس التربية الرياضية الإلمام بأصول المعرفة في مجال التعلم الحركي، من أسس تربوية ونفسية وفسيولوجية وتشريحية وصحية، وأن يلم بالأصول الفنية والميكانيكية للمهارات الحركية، ودارساً لقوانينها وطرائقها حتى يحقق النجاح في العملية التعليمية.

فعندما يقوم المدرس بتعليم التلاميذ المهارات الحركية وفقاً للأسس العلمية وإكسابهم القيم والاتجاهات التربوية، فإنه بذلك يحصل على تقديرهم له وتجاوبهم مع الموقف التعليمي.

٣ ـ الشخصية : Personality

يجب أن يكون مدرس التربية الرياضية متميزاً بالشخصية السوية، إذ يكون متواضعاً، وودوداً، ومنبسطاً، وقادراً على إقامة علاقات إجتماعية وإنسانية مع تلاميذه وزملائه في العمل ومع إدارة المدرسة.

٤ - الإستقرار الإنفعالي: Emotional Stability

يجب على مدرس التربية الرياضية أن يكون متميزاً بثباته الإنفعالي وذلك حتى يتفادى المشاكل، فالمدرس العصبي والمضطرب المزاج يتسبب في إثارة وتفجير الكثير من المشاكل، ولا يستطيع التكيف مع بيئته ومجتمعه، وذلك على خلاف المدرس المستقر انفعالياً الذي يكون له تأثيراً فعالاً في تعليم التلاميذ، ويكون له علاقات طيبة تربطه بالآخرين.

٥ - تقدير الفروق الفردية: Individual Differences

يجب على مدرس التربية الرياضية مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ، فالتدريس لا يحقق النجاح بدون المراعاة لهذا المبدأ من جانب المدرس، إذ يجب إعطاء الفرصة لكل تلميذ ليتعلم وفقاً لمعدله الخاص في النمو وفي مستواه المهاري والبدني، وبما يتمشى مع استعداداته وقدراته.

ولذا يجب على مدرس التربية الرياضية أن يحترم قدرات التلاميذ وأن يضع في اعتباره أهمية مراعاة مبدأ الفروق الفردية.

٦ - القيادة: Leadership

تعد القيادة من القدرات الشخصية التي يجب توفرها في مدرس التربية الرياضية. وهذه القدرة تشير إلى ما يؤديه المدرس من جهد لمساعدة المتعلمين في بلوغ الأهداف المرجوة من العملية التربوية.

ولقد أجمعت الكتابات المختلفة على أنه يجب أن تتوفر في كل من له القدرة على القيادة، المهارات التالية:

١ - مهارة فنية: Teachnical Skill

٢ - مهارة فكرية: Conceptual Skill

٣ - مهارة إنسانية: Human Skill

٧ - الإهتمام بالمهنة وميثاقها: Professional interest and Dignity

الميل إلى التدريس وحب المهنة والعمل على الإلتزام بميثاق شرفها،

إحساس يجب أن ينتاب كل من يرغب في العمل في مهنة تدريس التربية الرياضية، وذلك حتى يكون منتجاً في عمله.

فالمهنة تتطلب أربعة عناصر أساسية وهي:

- العمل بغرض تحقيق أهداف تربوية محددة وواضحة.
- إستمرار النمو المعرفي والعملي في المجال لتطوير المهنة.
- الإبتكار والإبداع في مجال العمل.
- التمسك بالقيم الخلقية وباعتدال المزاج.

ومن ثم يجب على مدرس التربية الرياضية أن يكون لديه ميول واهتمام بمهنته وكذلك العمل على احترام ميثاقها وشرفها حتى يستطيع أن يحقق متطلبات مهنته.

فهناك بعض المدرسين الذين لا يلتزمون بميثاق المهنة، ولذلك يؤثرون تأثيراً سلبياً على تعليم التربية الرياضية، فهؤلاء قد لا يهتمون بدروس التربية الرياضية، وباكساب التلاميذ المهارات الحركية والقيم والاتجاهات التربوية، وكذلك إكسابهم أنماط جديدة من السلوك، بل قد يستفيدون من الدروس في:

- تدريب الفرق الرياضية المدرسية.
- السماح للتلاميذ باللعب في الملعب بدلاً من التدريس لهم.
- ترك التلاميذ لممارسة النشاط دون توجيه من قبل المدرس.

ومن الحقائق السابق ذكرها نستطيع دحض المقولة التي ترى أن مدرس التربية الرياضية ليس في حاجة إلى إعداده مهنياً، أو أنه ينتمي إلى مستوى أكاديمي أقل من مستوى المواد الأخرى، أو أنه ذو ذكاء متوسط، أو أنه غير مثقف.

ثانياً: يرى جانييه (Gagne) وبريجز (Briggs) أن أية استراتيجية تعليمية ينبغي أن تتضمن العناصر التالية:

(خصائص مدرس التربية الرياضية)

خصائص شخصية

المظهر
الخلق
الإبتكارية
الحماسة
الإجتماعية
الصحة
إعتدال المزاج
العلاقات المهنية
الصوت

خصائص مهنية

التخصص
الإستقرار الإنفعالي
تقدير الفروق الفردية
المعرفة
القيادة
الشخصية
الإهتمام بالمهنة وبميثاق
شرفها

الأداء الإنساني المتمركز

التفاعل
مهارات الإتصال
حسن الاستماع
الفهم
الإهتمام

الأداء المتمركز حول العمل

إدارة النشاط
الفصل
الصالة المغلقة
الملعب
واجباته نحو المدرسة
واجباته نحو المجتمع

التأثير
أهداف المهنة
التقدير

١ ـ نشاطات قبلية: Pre - instructional activities

والمقصود بهذه النشاطات كل أوجه النشاط التي تهدف أساساً إلى تهيئة المتعلمين للعملية التعليمية واستثارة دوافعهم للتعلم لموضوع الدرس.

٢ ـ تحديد طرق تقديم المعلومات Information presentation

والمقصود بها هو هل يكون تقديم المعلومات عن موضوع الدرس في شكل محاضرة يلقيها المدرس، أم في صورة حوار يدور بين المدرس والمتعلمين حول الموضوع، أم سوف يستخدم المدرس مزيجاً من أكثر من طريقة في تقديم المعلومات إلى التلاميذ؟

٣ ـ تحديد أوجه مشاركة المتعلمين: Students participation

والمقصود منها هو تحديد أوجه النشاط التي يمكن أن تزيد من فرص مشاركة المتعلمين في الدرس، وكذلك تحديد دور المدرس ودور المتعلمين في هذه الأوجه من النشاط، وذلك لتحقيق ايجابية المتعلم خلال عملية التعلم.

٤ ـ التقويم: Evaluation

ومن خلال هذه المرحلة يتم تحديد أنواع الإختبارات التي يمكن استخدامها، وطريقة أدائها وكيفية الإستفادة من المعلومات التي تنتج عنها.

وفقاً لأراء (Gagne and Briggs) نرى أن مدرس التربية الرياضية يطبق في تدريسه استراتيجية تعليمية، ونوضح ذلك في النقاط التالية:

١ ـ يعمل مدرس التربية الرياضية على استثارة دوافع التلاميذ لموضوع التعلم، ولذلك يعمل على تهيئة التلاميذ نفسياً وفسيولوجياً لتقبل أنواع النشاط التي يشتمل عليها الدرس. ويتحقق ذلك من خلال مراعاة المدرس في مقدمة

الدرس لشرحه بوضوح للأغراض التعليمية والتربوية للدرس، مع توضيح أهمية النشاط للتلاميذ وتقديم بعض الألعاب وأوجه النشاط التي يكون لها طابعاً ترويحياً، وتفيد كذلك في عملية الإحماء.

٢ ـ يقوم المدرس بتحديد الوسائل والتشكيلات وطرق عرض أوجه النشاط التي يتضمنها الدرس، موضحاً أهم الطرق المناسبة لتحقيق أهداف الدرس ولخصائص وطبيعة المتعلمين، والملائمة لطبيعة النشاط، والتي تتمشى مع الإمكانات المتاحة، وكذلك المتفقة مع قدراته الشخصية.

٣ ـ يحدد المدرس أوجه مشاركة المتعلمين في النشاط، وذلك من خلال توزيعه للأدوار عليهم. فيقوم المدرس بتحديد التلاميذ الذين يمكنهم القيام بالأدوار التالية:

- إعداد وتجهيز الأدوات والأجهزة.
- القيام ببعض النشاطات الإدارية ـ أخذ الغياب. . .
- الإشتراك في عمليات السند في أثناء أداء المهارات والحركات الرياضية.
- قيادة الجماعات في أثناء وقت النشاط التطبيقي.
- المعاونة في إجراء الإختبارات البدنية واختبارات الأداء الحركي، وكذلك المعاونة في تسجيل نتائج القياس والاختبارات.
- إشراك التلاميذ ذوي المهارات العالية في تقديم نموذج حركي (demonstration) ومساعدة المدرس في تصحيح أخطاء الأداء للتلاميذ.

٤ ـ يقوم المدرس بعد الإنتهاء من تدريسه للدرس بتقويم ما تمَّ انجازه خلال الدرس، حتى يستطيع الحكم على ما تحقق من أهداف وما لم يتحقق منها. وكذلك يتساءل عن مناسبة الطريقة التي اتبعها في تدريسه في تحقيق الأهداف، ومدى مناسبة أوجه النشاط المقدمة في الدرس، ومناسبة التشكيلات لنوع النشاط. . . . . .

وبذلك فإن التدريس هو عملية التفاعل المتبادل بين المدرس والمتعلمين وعناصر البيئة التي يهيؤها المدرس من أجل إكساب المتعلمين المهارات والمعلومات والقيم والاتجاهات التربوية المرغوبة، والتي ينبغي تحقيقها في فترة زمنية محددة تُعرف بالدرس.

فقد أصبح التدريس يعبر عن عملية استخدام بيئة المتعلم وأحداث تغيراً مقصوداً ومنظماً فيها من خلال تنظيم وإعادة تنظيم عناصرها أو مكوناتها، وبحيث يتم استثارة المتعلم واستجابته لأداء سلوك معين في ظروف معينة وفي زمن محدد، لأحداث التغير المقصود ولتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية المرجوة.

ولذا فإن قدرة المدرس على القيادة والتوجيه من خلال التدريس إنما تشير إلى اختياره طريقة التدريس المناسبة للموقف التعليمي والتي يتحقق من خلالها:

- استثارة دوافع التلاميذ لتعلم أوجه النشاط.
- مساعدة التلاميذ في بلوغ الأهداف المرجوة من الدرس.
- توفير البيئة التعليمية المناسبة لمساعدة التلاميذ على اكتساب القيم التربوية.
- تنمية الميول المرغوبة وتثبيط الميول غير المرغوب فيها.
- التأثير الإيجابي في اتجاهات وسلوك التلاميذ.
- إتاحة الفرص للتلاميذ للإبداع وللإبتكار.
- توفير عوامل الأمان والسلامة للتلاميذ.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- إتاحة الفرص بالتساوي لاستفادة التلاميذ من الدرس.
- مراعاة الأسس النفسية والتربوية للعملية التعليمية.
- مراعاة الأسس التشريحية والفسيولوجية للتلاميذ.
- ملاحظة التلاميذ أثناء النشاط وإرشادهم وقت أن يكونوا في حاجة إلى

الإرشادات والتوجيهات، وتصحيح أخطاء الأداء الحركي.

- التأثير المتبادل بين الذات وموضوع العملية التعليمية، فالمدرس منظم وقائد وموجه، منظم لنشاطه الذاتي كمدرس ولنشاط تلاميذه كموضوع في آن واحد.

ومن الحقائق السابق ذكرها والتي تؤكد على الأدوار التعليمية والتربوية للمدرس نحو تلاميذه، نستطيع دحض المدركات التي تشير إلى أن عمل مدرس التربية الرياضية يقتصر على قذف الكرة وإطلاق الصفارة، وأنه ليس في حاجة إلى تحضير دروسه، وأن ليس له دور في توجيه التلاميذ، وأنه يمكنه من تدريس دروسه من مكتبه، وأن دوره يتحدد في مرافقة التلاميذ، وبأنه يجب أن تُستند إليه كل الأعمال الإضافية بالمدرسة وذلك لأنه لا يعمل بل يلعب.

فعمل مدرس التربية الرياضية ونشاطه لا يقل عن عمل مدرس أية مادة دراسية أخرى، فإن طبيعة مهنته تطلب منه التخطيط والتنظيم والإعداد لدروسه ونشاطه، وإدارة وقيادة دروسه وتلاميذه وفقاً للأسس العلمية للتدريس، ولإدارة النشاط.

ثالثاً: إن مهنة التربية الرياضية مهنة تربوية لها أسسها العلمية والتربوية والفلسفية ولذا فإن العاملين بمجالها يجب أن يكونوا على مستوى مسؤولياتها التربوية، ولذا فإنها تتطلب في مدرسيها أن يكون كل واحد منهم:

- ذو شخصية سوية.
- معداً إعداداً تربوياً في الجامعة أو في المعاهد التربوية.
- ملماً بأصول نمو وتطور الطفل.
- ذو مستوى عال من الثقافة.
- مقتنعاً بمهنته وبرسالتها التربوية السامية.

- مدركاً لماهية وأهمية التربية الرياضية، وقادراً على إقناع الآخرين بقيمتها.
- ذو قدرات بدنية ومهارية في مستوى جيد.
- قادراً على تعليم التلاميذ للمهارات الحركية وتوضيح قواعد اللعب لهم، وقادراً على إكسابهم أنماطاً جديدة من السلوك السوي.
- ذو قدرة على تقويم نشاط التلاميذ، ومدى تقدمهم بدنياً ومهارياً وتربوياً واجتماعياً.
- متعاوناً مع إدارة المدرسة ومع زملائه من المدرسين.

وبذلك لا يتطرق الشك إلى أن مدرس التربية الرياضية يجب تقديره تربوياً. فمن كل الحقائق التي أوردناها عن المدرس يتضح دوره كمربي، وبالتالي يتم دحض المدركات الخاطئة التي تدور حول مدرس التربية الرياضية وتقلل من أهميته ومن أدواره التعليمية والتربوية، وتقلل كذلك من درجة تقدير المجتمع له شخصياً ومن أدواره التربوية.

حقائق عن مادة التربية الرياضية المدرسية:

فيما يلي سوف نتناول المدركات الخاطئة التي تدور حول التربية الرياضية كمادة دراسية، بالتوضيح لبيان لماذا تُعد هذه المدركات خاطئة وغير صائبة.

أولاً: من خلال عرض الحقائق المرتبطة بأهداف التربية الرياضية، والمرتبطة بالدروس، والمرتبطة بالمدرس، اتضح الدور التعليمي والتربوي وإسهامات التربية الرياضية في تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد، ومن ثم فإن هذه الحقائق تدحض المدركات التي تتبنى فكرة أن التربية الرياضية هي فترة يقوم في أثنائها التلاميذ بفعل ما يروق لهم من

أفعال، وأنها لا تحظى بالتقدير الأكاديمي الذي تناله المواد الدراسية الأخرى، أو أنها دخيلة على مجال التربية ومجرد حشو، أو أنها لا تستند على أسس علمية، وليس لها فلسفة.

ثانياً: إن التربية الرياضية ليست هي برنامج النشاط الرياضي الموضوع للتنافس بين المدارس وذلك لأن التربية الرياضية المدرسية تحقق أهدافها من خلال:

١ ـ منهج دروس التربية الرياضية. Lessons
٢ ـ برنامج النشاطات الداخلية Intramular Activities
٣ ـ برنامج النشاطات الخارجية Extramular activities
٤ ـ برنامج الخواص Special program.

وبذلك فإن التربية الرياضية المدرسية ليست مقتصرة على برنامج النشاطات الخارجية.

ثالثاً: التربية الرياضية ليست هي التمرينات البدنية أو الألعاب الرياضية، وذلك لأن التربية الرياضية ليست مقصورة على النشاطات الحركية، بل تعتمد على المعرفة المستمدة من العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية، وعلى العلوم البيولوجية والعلوم الحركية والعلوم الإنسانية..... وكذلك تعتمد على المهارات الحركية والحركات الرياضية.

كما أن النشاطات الرياضية غير قاصرة على التمرينات أو الألعاب، فالنشاطات الرياضية متنوعة وتتضمن إلى جانب التمرينات والألعاب، النشاطات التالية:

ـ ألعاب القوى التي تتضمن مسابقات الميدان ومسابقات المضمار ومسابقات الطريق والمسابقات المركبة.

- الجمباز ويشتمل على الحركات الأرضية والحركات التي تؤدي على الأجهزة.
- الرياضات المائية وتتضمن مختلف أنواع السباحة، كرة الماء، التجديف اليخوت، الإنزلاق على الماء، الغطس... وغيرها من الرياضات التي تستخدم الوسط المائي في ممارستها.
- المنازلات الفردية التي تشتمل على الملاكمة، المصارعة، المبارزة، الجودو، الكاراتية، رفع الأثقال.....
- النشاطات الإيقاعية كالرقص والباليه....
- نشاطات الخلاء كالتجوال والرحلات والمعسكرات.....
- النشاطات الرياضية المعدلة.

رابعاً: التربية الرياضية ليست نشاطاً مقصوراً على الأفراد ذوي المهارات الحركية المرتفعة المستوى، أو المتفوقين في المجال الرياضي، فالتربية الرياضية المدرسية حق ممارستها مكفول لكل تلاميذ المدرسة دون استثناء، كما لا يشترط لممارسة أوجه نشاطها مستوى محدد من اللياقة البدنية أو الأداء الحركي.

كما أنه أيضاً لا يجب إعفاء التلاميذ المتفوقين رياضياً من الإشتراك في دروس التربية الرياضية، وذلك لأن التربية الرياضية المدرسية تسهم في تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، وهؤلاء التلاميذ شأنهم في ذلك شأن غيرهم في حاجة للتنمية.

كما أن التربية الرياضية لا تضر بصحة الضعاف صحياً، بل تساعد على تطوير صحتهم، ولا يجب إعفاء هؤلاء من ممارسة أوجه نشاط التربية الرياضية إلّا إذا كان لديهم تقريراً طبياً يفيد بعدم ممارستهم للنشاطات الرياضية.

خامساً: وكذلك الإدعاء بأن التربية الرياضية المدرسية ليست ضرورية طالما أن التلاميذ يلعبون خارج نطاق المدرسة، غير مقبول، وذلك لأن اللعب خارج نطاق المدرسة قد يكون لعباً غير موجهاً.

والتربية الرياضية هي نشاط تربوي خاضع للتنظيم والإرشاد، وذلك لأن الممارسة القائمة على التوجيه، أو الإرشاد، أو الإثابة، أو معرفة النتائج تؤدي إلى تعديل السلوك وتحسن في أداء المتعلم.

ويشير كريبكوفا (Kripkova) إلى أن المشكلات الأساسية للتربية الرياضية ينبغي أن تحل بطريقة جذرية وبنجاح قدر الإمكان في السنوات الدراسية الثمانية الأولى من عمر الطفل، فإذا ما فاتنا ذلك نكون قد أهملنا أكثر مراحل العمر تأثيراً وفعالية في نمو قدرات الطفل الحركية.

ولذلك فإن في المرحلة التعليمية الأولى لا يكفي تخصيص ثلاثون دقيقة يومياً لممارسة التلاميذ لأوجه نشاط التربية الرياضية.

فكلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة للتعلم ولاكتساب خبرات مربية متنوعة، فالجسم والحركة هما مصدر كل اتصال مع الذات ومع المجتمع ويظل اللعب هو الطريقة الطبيعية الذاتية لتعليم الطفل، وتكملها طرق أخرى للوصول إلى الأهداف التي يتطلبها المجتمع.

فمن خلال اللعب والنشاط ينمي الأطفال قدراتهم ويكتسبون خبرات مربية متنوعة، ويختبرون ذاتهم ويستقصون الحقائق، وكأنما هم دوماً في رحلات استكشافية، ومن خلال لعبهم يتساءل كل واحد منهم:

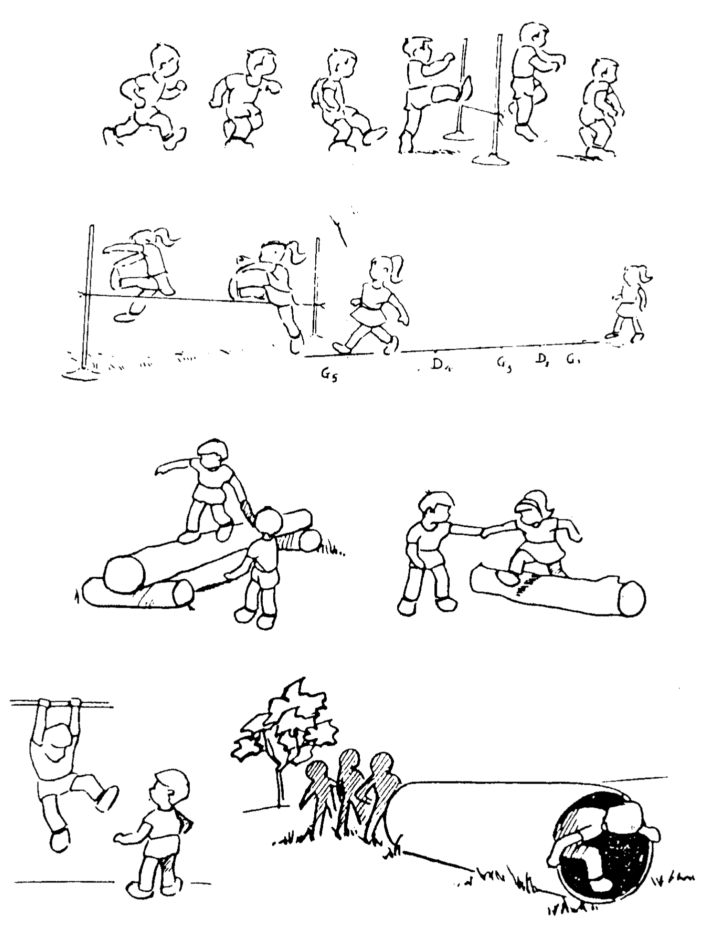
- إلى أي مدى أستطيع أن أرمي الكرة بعيداً؟
- إلى أي إرتفاع أستطيع أن أقذف الكرة عالياً؟
- كم من المرات أستطيع أن أسجل الكرة في المرمى وأحرز أهدافاً؟
- هل لدي القدرة على الجري لمسافات بعيدة؟

- هل يمكنني تسلق هذا الحبل؟
- كم من المرات أستطيع أن أسجل الكرة في السلة؟
- هل أستطيع الوثب من فوق هذا الحاجز؟ .
- كم من المرات أستطيع ضرب الكرة بالرأس دون أن تسقط على الأرض؟
- هل لدي المقدرة على المشي أماماً وجانباً وخلفاً على عارضة توازن؟
- هل أستطيع الوقوف على الرأس أو على اليدين؟
- هل في مقدوري القفز فتحاً من على المهر؟
- هل يمكنني التحرك من عقلة إلى أخرى على السلم الأفقي؟
- كم من المرات يمكنني فيها نط الحبل دون توقف؟
- كم من المرات يمكنني تنطيط الكرة بدون توقف؟
- أين مكاني وترتيبي بين رفاقي في اللعب؟

وهكذا يتلمس الأطفال من خلال لعبهم ونشاطهم الموجه طريقهم إلى شخصيتهم وإلى بيئتهم الإجتماعية، ويرتقون بنموهم البدني إلى أقصى درجة ممكنة من خلال أنشطاتهم التي ينطوي عليها لعبهم.

ومن ثم فالملاعب ومساحات اللعب تُعد مكاناً لمعرفة واكتشاف الحياة. فهناك الكثير الذي لا يمكن تعلمه من الكتب، ولكن يكتسب بالتجربة. فأوجه النشاط الحركي تُعد طريق الأطفال الطبيعي لمعرفة واستكشاف الحقائق والأشياء، كما أن النمو البدني في ذاته هو النتيجة الطبيعية لممارسة الطفل للنشاط الحركي.

ولكن بالرغم من الأهمية التربوية للعب وللنشاط الحركي، يهتم العديد من النظم التعليمية بالكم وليس بالكيف، فتركز على تلقين التلميذ أكبر قدر من المعرفة، ومن ثم يترتب على ذلك إعطاء العديد من الواجبات المنزلية، ولذا يجد التلميذ أن عليه أن يقضي الأمسية في التحصيل الدراسي، وبذلك لا يجد



من خلال اللعب والنشاط ينمي الأطفال قدراتهم ويختبرون ذاتهم.

لديه الوقت لممارسة النشاط واللعب على ملاعب المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسي، كما أن هذه النظم التعليمية لا تمنح لتلاميذ أكثر من درسين للتربية الرياضية خلال أسبوع.

وهذا يتنافى مع الأسس التربوية والنفسية، إذ أن النشاط الحركي في السن المبكرة يكون له أهمية قصوى، إذ يُعد أكثر المؤثرات في النمو ويتضح دورها في الحياة المستقبلية، ولذا يجب أن يخصص له على الأقل ساعة يومياً.

والحقائق السابقة تؤكد أيضاً أن المشي والنشاط الإيقاعي لا يمكن أن يحلا موضع دروس التربية الرياضية، وتدحض أيضاً الفكرة القائلة بأن ليس للتربية الرياضية فوائد يمكن الإستفادة منها في مواقف الحياة خارج نطاق المدرسة.

سادساً: من المدركات الخاطئة أيضاً أن التربية الرياضية هي الترويح (Recreation) وبالرغم من وجود علاقة وثيقة بين التربية الرياضية والترويح، إلاَّ أن المصطلحين لا يؤديان لمعنى واحد.

فالترويح يتضمن مجالات متنوعة، ولذا تتعدد برامجه. وتشتمل برامج الترويح على أوجه النشاطات التالية:

- النشاطات الرياضية.
- النشاطات الإجتماعية.
- النشاطات الثقافية.
- النشاطات الفنية.
- نشاطات خدمة البيئة والمجتمع.
- نشاطات الخلاء.

في حين تشتمل برامج التربية الرياضية على أوجه النشاطات الرياضية ولذا فإن الترويح يُعد مجال رحب في تنوع نشاطاته.

وبعد أن تناولنا دحض المدركات الخاطئة للتربية الرياضية من خلال إبراز بعض الحقائق المرتبطة بالتربية الرياضية المدرسية، نشير أيضاً إلى أنه وبالرغم من التقدم الهائل الذي لحق بالمجالات التربوية والإجتماعية والإنسانية، إلا أن إدراك المفهوم الحقيقي للتربية الرياضية ما زال قاصراً في العديد من دول العالم، حيث لا تنال التربية الرياضية الأهمية التي تستحقها في إطار المناهج الدراسية بالمدارس والمعاهد والجامعات، إذ أن الوقت المخصص للنشاطات الرياضية في الجداول الدراسية غير كاف، كما إن فاعلية هذه النشاطات تتقلص بسبب نقص إعداد مدرسي التربية الرياضية المؤهلين علمياً وتربوياً، أو بسبب نقص الإمكانات الرياضية، أو بسبب عدم وعي المسؤولين عن نظم التعليم بأهمية التربية الرياضية.

ولذا يرى رينيه (René)أن المقدرة الكاملة التي يجب أن تقدمهاالتربية الرياضية لا تستغل بما فيه الكفاية حتى الآن، بل ولم يتم اكتشافها بالكامل

المراجع العربية والأجنبية

١ - أمين الخولي، أسامة راتب: التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢.

٢ - تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٦٤.

٣ - حسن سيد معوض: طرق التدريس في التربية الرياضية، الطبعة الرابعة، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، ١٩٧٦.

٤ - كوثر حسين كوجك: المدركات والتعميمات، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٧٧.

٥ - ــــــــــ: مقدمة في علم التعليم، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٧٧.

٦ - محمد صبحي حسانين: المدركات الخاطئة المنتشرة حول التربية البدنية كما يراها بعض مدرسي المرحلتين الإعدادية والثانوية بإدارة غرب القاهرة التعليمية، دراسة علمية منشورة في مجلد المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، الإسكندرية، مارس ١٩٨٢.

٧ - محمد محمد الحماحمي: مفهوم التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة الجيزة، رسالة ماجستير غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٧٦.

8 - Anderson, William, G. **Analysis of Teaching Physical Education.** The C. V. Mosby co. St louis. Toronto. london. 1980.

9 - Annarino, A., Cowell, C., Hazelton, H.: **Curriculum Theory and Design in Physical Education.** 2ed Ed. The C. V. Mosby co. St. Louis. Toronto. London. 1980.

10 - Baley, Field, D.: **Physical Education and the Physically Educator,** 2ed Edition. Allyn and Bacon inc. boston. London. Sydney. Toronto. 1976.

11 - Belbenoit, B. **Le sport à l'école.** Casterman S. A. Tournai. Belgique. 1973.

12 - Bucher, C.: **Administration of Physical Education and Athletic Programs.** 7th. Edition. The C. V. Mosby Company St. Louis. Toronto. London. 1979.

13 - Dauer, victor, and Pangrazi, Robert P.: **dynamic Physical education for elementary school children,** 5th ed, burgess company, minneapolis, 1975.

14 - Daughtrey, G., Lewis, C: **Effective Teaching Strategies in Secondary Physical Education.** 3th Edition, W.B Saunders Co. Philadelphia. London. Toronto. 1979.

15 - Linus, J.: **Strategies for teaching Physical Education.** Englewood cliffs: Prentice - Hall inc, 1975.

16 - Nixon, J., Jewett, A.: **Physical Education Curriculum.** The Ronald press co. New York. 1964.

17 - ——— : **An introduction to Physical Education** 9th Ed. Sounders college. Philadelphia. 1980.

18 - Palardy, J.: **Elementary School curriculum. Mac Millan.** Publishi. Co. Inc. New York. 1971.

19 - Parks, J.: **Physical Education, the profession.** The C. V. Mosby co. S. T. Louis. 1980.

20 - Singer, Robert and Dick, Walter: **Teaching Physical education: A systems approach,** second ed, Houghton Mifflin CO., Boston, 1980.

21 - Vannier, M., Foster, M., Gallahue, D.: **Teaching Physical Education in Elementary Schools.** 6 th Edition. W. B. Saunders. Philadelphia. London. Toronto. 1978.

22 — Vannier, M., Fait, H.: **Teaching Physical Education in Secondary Schools.** 4th Edition. W. B. Saunders. Philadelphia. London. Toronto. 1975.

23 - Willgoose, C.: **The curriculum in Physical Education.** 3th Edition. Prentice. Hall, inc Englewood cliffs. New Jersey. 1979.

الفصل الرابع

مبادىء وأهداف التربية الرياضية والرياضة

أولاً: مبادىء التربية الرياضية

- ماهية المبادىء.
- مصادر المبادىء في التربية الرياضية.
- قابلية المبادىء للتغيير.
- وظائف المبادىء.

ثانياً: أهداف وأغراض التربية الرياضية والرياضة

- العلاقة بين مفهوم وأهداف التربية الرياضية.
- ماهية الأهداف والأغراض.
- أهداف التربية الرياضية في رأي المتخصصين والمهتمين بمجال التربية الرياضية.
- الأهمية النسبية لأهداف التربية الرياضية.
- أهداف التربية الرياضية في المراحل التعليمية المختلفة في بعض الدول العربية:
- أهداف التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية.
- أهداف التربية الرياضية في المملكة العربية السعودية.
- أهداف التربية الرياضية في المملكة الأردنية الهاشمية.
- أهداف وأغراض الرياضة.
- أهداف رياضة المنافسات.
- أهداف الرياضة للجميع.

مبادىء وأهداف التربية الرياضية والرياضة

أولاً: مبادىء التربية الرياضية
Principles of Physical Education

إن أية مهنة تعتمد في قيامها على حقائق وأسس علمية، والتي تؤدي بدورها إلى معتقدات أساسية تستخدم كدليل لتوجيه المهنة نحو تحقيق أهدافها.

وينبثق دليل التوجيه المهني للتربية الرياضية من العلم ومن فلسفة التربية الرياضية.

ماهية المبادىء: Principles

إن المعتقدات الأساسية للمهنة تعد مبادىء تسير عليها المهنة. وكلمة مبدأ «Principle» مشتقة من اللغة اللاتينية «Principium» وهي تعني المفهوم الأصلي والمصدر الأولي، أي الفكرة الأساسية للشيء أو الفكرة النهائية عن الشيء.

ويمكن أن تعرف المبادىء على أنها حقائق أو مفاهيم مبنية على حقائق علمية تستخدم كدليل لتوجيه المهنة. ويتم التوصل إلى هذه الحقائق من المصادر العلمية والأصول الفلسفية.

والمبادىء وأن كانت تتسم بالاستمرارية إلاَّ أنها تكون عرضة للتغيير والتطوير، وذلك لأنه من المنظور النظري فإن الحقيقة لا تكون مطلقة. كما قد تكون المبادىء مرتبطة بالموضوعات التي لا يمكن للعلم أن يحسمها، ولذا تكون هذه الموضوعات مجالاً للفلسفة.

مصادر المبادىء في التربية الرياضية:

Sources of Principles of Physical Education

تُعد التربية الرياضية حقيقة منتقاة وذلك لأنها تستمد مبادئها من مصادر عديدة، فالحقائق الخاصة بالتربية الرياضية تشتق من ثلاثة مصادر رئيسية وهي:

أولاً: العلوم البيولوجية:

فالتربية الرياضية تستمد جزءاً من حقائقها من العلوم البيولوجية وخاصة من علوم الأحياء، التشريح، وظائف الأعضاء.....

ثانياً: العلوم الإنسانية:

تستمد التربية الرياضية حقائقها من العلوم المرتبطة بالنواحي الإنسانية بما فيها من علوم التاريخ والسياسة والفلسفة.

ثالثاً: المصدر الثالث لمبادىء التربية الرياضية هو تراث الإنسان الإجتماعي الذي يتضمن علوم النفس والإجتماع وعلم الإنسان.

وبذلك نرى أن المصدر الأول لمبادىء التربية الرياضية قد نشأ أساساً في طبيعة الإنسان، بينما المصدر الثاني يأتي من طبيعة الإنسان، أما المصدر الثالث فهو مزيج من نشأة الإنسان وطبيعته.

وبذلك يتم جمع هذه الحقائق من المصادر الثلاثة بالطرق والأساليب العلمية والمنهجية وبالتفكير الفلسفي. وتُعد هذه الحقائق المقومات الأساسية التي يُعتمد عليها في تكوين المفاهيم الضرورية لتشكيل السلوك أو الدليل المرشد للمهنة.

وبعد اشتقاق النتائج وتعميمها من خلال إخضاع هذه المفاهيم للتطبيق والتجربة والبحث، فإنه يمكن صياغة المبادىء. والمصادر الثلاثة لمبادىء التربية الرياضية ليست منفصلة عن بعضها بل هي مترابطة. فالإنسان لا يستطيع أن

ينفصل عن بيئته، كما أن سلوكه واستجابته كفرد لمثيرات البيئة يحدث من خلال تفاعله مع المواقف الإجتماعية.

ولذلك فإنه يتم اكتشاف الحقائق العلمية والفلسفية من خلال تفاعل الإنسان من الناحية الوظيفية والنفسية مع الطبيعة والبيئة والمجتمع. فالحواجز أو الفواصل بين المصادر الثلاثة قد تم تفتيتها وإزالتها تدريجياً، وذلك بعد أن زالت فلسفة ثنائية الفرد، أي أن الفرد عقل وجسد، ووضحت فلسفة الإنسان كوحدة واحدة متكاملة، وأن هناك علاقات متبادلة بين جوانب الشخصية الإنسانية.

ومن ثم أمكن إدماج الفكر البيولوجي والنفسي والإجتماعي للفرد ليعبر عن فكرة وحدة الفرد، وبذلك أصبحت المصادر الثلاثة للمبادىء مرتبطة ببعضها البعض لتشكل المبادىء الأساسية للمهنة.

وصياغة مبادىء المهنة يصبح من مسؤولية السلطات التشريعية في المهنة. وهذه السلطات أو الخبراء هم العلماء والفلاسفة الذين يمتلكون القدرة على تحليل نتائج التجارب العلمية وتفسيرها في ضوء الأسس العلمية أو الأصول الفلسفية، للتوصل إلى استنتاجات يمكن تعميمها بعد ذلك، وبذلك يتم صياغة المبادىء الأساسية للمهنة والتي تصبح إلزاماً يجب أن يقتدي به المتخصصين في المهنة، فتصبح هذه المبادىء جزءاً من معتقداتهم وممارستهم.

قابلية المبادىء للتغيير: Variability of Principles

موضوع هل المبادىء قابلة للتغيير أو التطوير يُعد موضوعاً ذو أهمية لكل من يمارسون مهنة التربية الرياضية، ولذا سوف نتناول موضوعنا هذا من خلال عرض لأكثر من رأي وفقاً للمذاهب الفلسفية للتربية.

يتجه رأي أصحاب المذهب المثالي في التربية إلى أن الحقيقة هي الحقيقة، أي لا تتغير. بينما المنتمون إلى المذهب البرجماتي والمذهب الواقعي يرون أن

الحقيقة نسبية ويمكن لها أن تتغير إذا ما طرأ تغيراً على المواقف أو الظروف المرتبطة بها.

ومن ثم فإن رأي مفكري المذاهب البرجماتية والواقعية يرون أن المبادىء يمكن أن تتغير وإن كانت تتميز بقدرتها على الإستمرار أو الدوام لمدة طويلة دون تغير.

وفي كثير من المبادىء التي تعتمد على حقائق علمية، تبدو راسخة وغير قابلة للتغير، إن لم تكن الحقائق قد تم تفسيرها بشكل خاطىء ولم تبرز حقائق علمية جديدة تعدل أو تغير من الحقائق السابقة.

ويُعد ذلك على درجة عالية من الصواب لأن في مجال العلوم الإنسانية والفنون، الحقائق لا تكون مطلقة. فمع تقدم الأبحاث والتجارب يتم إكتساب حقائق جديدة، ومن ثم يتم صياغة الحقائق السابقة بصورة جديدة أو مستحدثة، ولذا فإنه يتم تعديل المبادىء لتطابق الحقائق الجديدة والأدلة العلمية التي تم اكتشافها.

كما أن المبادىء المبنية على الجدل الفلسفي نتيجة للفهم والتجربة والتبصير والتي ترتبط بالبيئة الإجتماعية تكون أكثر تعرضاً للتغير وللتكيف.

فالمبادىء المبنية على الفلسفة لا تقتصر على التراث الإجتماعي فحسب بل ترتبط أيضاً بالنظم السياسية والإقتصادية. وبما أن عمليات التطوير تلاحق هذه النظم، ولأن البناء الإجتماعي يختلف باختلاف المجتمعات والقوميات، وكذلك أية تجربة إجتماعية جديدة لا يتوفر لها الإستقرار والثبات، فلذا نجد أوضاع جديدة تستحدث ومن ثم لا تثبت الحقائق على ما كانت عليه.

في حين أن الحقائق المتصلة بطبيعة الإنسان البيولوجية تكون أكثر موضوعية وثابتاً من الحقائق المتصلة بالبناء الإجتماعي والسياسي والإقتصادي، وذلك لأن طبيعة الإنسان البيولوجية لا تختلف من مجتمع إلى آخر أو من قومية

إلى أخرى، فالإنسان واحد لا يتغير بيولوجياً من مجتمع إلى آخر مع الوضع في الإعتبار مبدأ الفروق الفردية. أما البناء الإجتماعي والسياسي لأي مجتمع فهو يختلف باختلاف العادات والتقاليد والعرف والثقافة والمعتقدات السائدة في المجتمع والتي تختلف بدورها من مجتمع لآخر، وحتى في المجتمع الواحد قد تتغير هذه العناصر مع مرور الوقت، فكل مجتمع يوصف بأنه متطور وغير ثابت، ولذا فإن المبادىء الخاصة بكل مجتمع والمستمدة من التطور الذي يلحق بهذا المجتمع تكون قابلة للتغيير وتتعدل وفقاً للمفاهيم الجديدة والمستحدثة في هذا المجتمع، ومن ثم فإن الحقائق المرتبطة بهذا المجال لا تكون حقائق مطلقة.

وظائف المبادىء: Function of Principles

- تستخدم المبادىء كموجهات نحو تحقيق هدف أو عمل هادف، فهي تحدد نوعية السلوك المرغوب.
- من خلال المبادىء يتم اشتقاق الأهداف والأغراض.
- تعد وسيلة لتوضيح المدركات والأفكار الخاطئة عن المهنة.
- تمكن المهتمين والمتخصصين والمسؤولين عن المهنة من الحكم المتميز عند اتخاذ القرارات في موضوعات جدلية.
- من خلالها يمكن الإرتقاء بالمهنة.
- تحكم المبادىء الممارسات الشخصية.

ثانياً: أهداف وأغراض التربية الرياضية والرياضة:

Aims and Objectives

إن التطرق إلى دراسة أهداف وأغراض التربية الرياضية لهو أمر حيوي وهام. فأهمية الأهداف والأغراض تكمن في أنها تُعد الموجهات لبرامج التربية الرياضية، فهي التي توجه البرامج إلى الطريق الذي يجب أن تسلكه.

العلاقة بين مفهوم وأهداف التربية الرياضية:

ترتبط أهداف وأغراض التربية الرياضية بمفهوم التربية الرياضية وكذلك تتأثر بالتطور والتقدم الحضاري.

ومن دراستنا لمفهوم التربية الرياضية عبر العصور المختلفة وفي الدول المختلفة، يتضح أن المفهوم قد تغير وتبدل تبعاً لظروف كل دولة، ووفقاً لظروف كل عصر، ووفقاً لفلسفة التربية في كل مجتمع، وإن ذلك التغير قد أثر في تحديد أهداف وأغراض التربية الرياضية، فالإرتباط وثيق بين المفهوم وبين الأهداف والأغراض، وكما يتأثر المفهوم بفلسفة المجتمع، فإنه بدوره يؤثر على تحديد الأهداف والأغراض.

فعندما كانت فلسفة التربية في بعض مجتمعات العصور القديمة تتجه إلى تربية الأفراد وإعدادهم لحياة الجندية، كان ينظر للتربية الرياضية على أنها وسيلة طيبة لإعداد هؤلاء الأفراد للقتال، ومن ثم كان الهدف من التربية الرياضية إكساب الأفراد اللياقة البدنية واللياقة الحركية.

وكذلك عندما كان يسود العصور القديمة المظلمة فلسفة التقشف وقهر الجسد، والفلسفة اللاهوتية، تأثر مفهوم التربية الرياضية بتلك الفلسفات التي كانت تنادي بعدم الإهتمام بالبدن، بل نادت بإهماله، ومن ثم تأثرت الأهداف والأغراض بدورها، فلم يكن لها وجود في ظل هذه الفلسفات.

وفي عصر النهضة عندما بدأ أصحاب الحركة الإنسانية الإهتمام بالتربية الرياضية والنظر إليها على أنها وسيلة تربوية وأنه يجب الإهتمام بها لنمو الجسم لما لذلك من أثار طيبة على النمو العقلي وعلى الرقي بالجانب الخلقي للفرد، كانت أهداف التربية الرياضية تسعى إلى التكامل بين النمو الجسمي والعقلي والخلقي.

وفي العصر الحديث أصبحت الأهداف والأغراض ترمي إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد.

وأهداف وأغراض التربية الرياضية في العصر الحديث تكاد تتشابه في الدول المختلفة، وإن كانت تتباين في درجاتها وفي أولوياتها وفقاً لأهميتها النسبية، أو تتباين في وسائل تحقيقها من دولة لأخرى، وذلك وفقاً لما تحدده فلسفة كل مجتمع وبما يساير ظروفه وأوضاعه السياسية والإجتماعية والإقتصادية.

فاختلاف الأهداف بدرجات متفاوتة من مجتمع لآخر، قد لايكون ذلك راجعاً في كثير من الأحيان إلى اختلاف في مفهوم التعلم أو لاختلاف في النمو البدني والنفسي للطفل، إذ أن هذه الأسس لا تختلف في مبادئها العامة من مجتمع لآخر، ولكن يكون راجعاً إلى اختلاف المجتمعات في تراثها الإجتماعي وفي نظمها السياسية والإقتصادية.

ويكون هذا الإختلاف هو العامل الرئيسي الذي يؤدي بدوره إلى تلك الإختلافات التي نجدها في الأهداف التعليمية، إذ أنه من الطبيعي أن تكون الأهداف التعليمية مرتبطة بالنظم الإجتماعية والسياسية والإقتصادية، حتى تتسق مع أهداف المجتمع وفلسفته، ومن ثم فأهداف التربية الرياضية تشتق من أهداف التربية التي بدورها تشتق من فلسفة المجتمع.

ولذا فإنه من الضروري أن تكون أهداف التربية الرياضية مرنة لتقبل التعديل والتطوير وفقاً للتغيرات التي تطرأ على كل مجتمع. إذ أن كل مجتمع لا يظل دائماً على نمط واحد عبر قرون الزمان، بل التغير يجتاح باستمرار أوضاعه الإجتماعية والإقتصادية والسياسية ولذلك يوصف كل مجتمع بأنه متغير دائم التغير، إذ لا يوجد مجتمع ثابت لا يتغير.

والتطور الذي يلحق بالمجتمعات يبرهن على أن العالم الذي يواجهه التلاميذ في الوقت الحاضر يختلف كثيراً عن العالم الذي كان التلاميذ يواجهونه في الماضي، ولذا يجب أن تكون الأهداف على صلة وثيقة بالحياة الحاضرة التي

يحياها التلاميذ، وبالظروف الإجتماعية التي يعيشون فيها حتى تكون الأهداف واقعية، ويمكن تحقيقها عملياً.

ماهية الأهداف والأغراض:

إن أي دولة تحرص على الارتفاع بمستوى التعليم لأبنائها يجب أن تحرص على أن تكرس جهودها لتحديد أهدافها التربوية، وتحديدها بوضوح، ولذا لا بدَّ من إعداد صياغتها ومراجعتها باستمرار للتأكد من مدى ملائمتها لظروف العصر ولاحتياجات المجتمع والأفراد.

إلاَّ أنه يصعب على الدولة تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد دفعة واحدة، ولذا يجب أن تكون هناك مراحل وخطوات تتبع لتحقيق جميع الأهداف أو الإحتياجات التي تعتبر أساسية.

ولكل برنامج تعليمي وتربوي أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته، وذلك حتى تتحقق الفائدة المرجوة من إعداده.

والهدف يشير إلى نهاية بعيدة مراد الوصول إليها، أما الغرض فيعد خطوة أو مرحلة على طريق الهدف. ولذا تشتق الأغراض من الأهداف المرتبطة بها. ومن خلال الأغراض يمكن ترجمة الأهداف إلى واقع يمكن تحقيقه.

وإن كان يعوز الأهداف التعليمية الوضوح في الصياغة في الكثير من الأحيان، فإن الأغراض التعليمية تُعد أكثر تحديداً لأنها ترتبط بالنواتج النهائية لعملية التعلم في صورة يمكن ملاحظتها، ولذلك تكون على درجة أكبر من الوضوح بالمقارنة بالأهداف.

ومن ثم فإن الهدف يكون أعم وأشمل من الغرض، ويكون الغرض أقل بعداً وأكثر تحديداً وأيسر تحقيقاً من الهدف.

أما الحواصل «out comes» فهي التغيرات السلوكية التي تطرأ على

المتعلم نتيجة للعملية التعليمية، أو هي النتائج المباشرة للعملية التعليمية التي تسهم فيها النشاطات «Activities» المختلفة، والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بالأغراض «Objectives» وتتوازن مع الأهداف «Aims».

أهداف التربيـة الريـاضية في رأي المتخصصـين والمهتمين بمجـال التربيـة الرياضية:

لقد تناول موضوع أهداف التربية الرياضية العديد من المتخصصين والمهتمين بمجال التربية الرياضية، ولقد اتفقوا فيما بينهم حول العديد من الأهداف وإن كانوا قد اختلفوا في أهميتها النسبية، ولعل ذلك الإختلاف يكون راجعاً إلى الفلسفة التربوية لدولهم، ووفقاً لآرائهم الشخصية وفلسفتهم.

ولكن بالرغم من الإختلاف في الرأي حول الأهمية النسبية للأهداف، إلَّا أنه يمكن تصنيفها إلى:

- أهداف بدنية.
- أهداف مهارية.
- أهداف إجتماعية.
- أهداف عقلية.
- أهداف نفسية.

وسوف نوضح من خلال الجدول التالي آراء هؤلاء المتخصصين والمهتمين والقادة في مجال التربية الرياضية، حول أهداف التربية الرياضية.

الأهمية النسبية لأهداف التربية الرياضية:

تؤكد الدول على أهمية التربية الرياضية ودورها في تطوير شخصية الطفل ككل، وذلك كما هو الحال في العديد من الدول الأوروبية كالولايات المتحدة الأمريكية، الإتحاد السوفياتي، ألمانيا، الدانمارك، النرويج، إلنمسا، بلجيكا، إنجلترا، فرنسا، وفي العديد من الدول العربية.

جدول (٢) أهداف التربية الرياضية في رأي المتخصصين في المجال

المتخصصين في المجال	أهداف بدنية	أهداف مهارية	أهداف إجتماعية	أهداف نفسية	أهداف عقلية	أهداف صحية	أهداف ترويحية
Annarino	*	*	*		*		
Baley, Field	*	*	*	*	*	*	
Barrow	*	*	*	*	*		
Belbenoit	*	*	*	*			*
Bennett	*	*			*	*	*
Bookwalter, Vander Zwaag	*	*	*	*	*		
Bucher	*	*	*		*		
Corbin	*	*	*	*	*		
Cowell	*	*	*	*	*		
Dauer	*	*	*	*	*	*	
Evans - Gans	*	*	*		*		
Frost	*	*	*	*	*		*
Hall, Sweeny, Easer	*	*	*	*	*	*	
Irwin	*	*	*	*	*	*	*
Lapporte	*	*	*	*			*
Larson	*	*	*		*	*	
Mathews	*	*	*				
Miller, Whitcomb	*	*	*	*	*		*
Nash	*	*	*	*	*	*	*
Nixon, Jewett	*	*	*		*		
Oberteuffer	*	*	*		*		
Parks	*	*	*	*	*		
Resick, Seidel, Masson	*	*	*	*	*		
Shurr Evelyn	*	*	*	*	*		
Vannier, Fait	*	*	*		*		*
Voltmer, Esslinger, Mccue,Tilman	*	*	*	*	*		
Werner	*	*	*	*	*		
Willgoose	*	*	*		*		*
Williams	*	*	*		*		*

ولذا نرى الصياغات التالية والتي تؤكد على أهداف التربية الرياضية لتحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد.

- التطور الشامل للطفل.
- النمو المتكامل للشخصية الإنسانية.
- تربية الفرد كوحدة واحدة متكاملة.
- التطور المنسجم لجوانب نمو الفرد المختلفة.
- التنمية البدنية والعقلية والإجتماعية للطفل.

كما أن هدف اكتساب المهارات الأساسية والمهارات الحركية يُعد هدفاً رئيسياً للتربية الرياضية، لذا فإن النظم السياسية والإجتماعية والتربوية تؤكد عليه كهدف مباشر للتربية الرياضية، ومن خلاله يمكن تحقيق أهداف نفسية وإجتماعية وعقلية، كالتعبير عن الذات، اكتساب الثقة بالنفس، الإنتماء الإجتماعي، تنمية القدرات العقلية، النمو المعرفي...

ولذا فإن هدف اكتساب المهارات الأساسية والمهارات الحركية يعد هدفاً مباشراً من أهداف التربية الرياضية ومعترف به عالمياً.

وفي بعض الدول كالسويد والنرويج والدانمارك وهولندا واليابان وإنجلترا ونيوزيلاندا، يرى المربون أن هدف (التربية الرياضية) تكوين القيم والاتجاهات يُعد هدفاً رئيسياً. إذ يرون أن التأكيد على تعليم المهارات الحركية وحدها لا يكفي، بل يرون التأكيد على الناحية المعرفية للتربية الرياضية حتى يمكن للتربية الرياضية من المساهمة في تكوين قيم واتجاهات تربوية لدى التلاميذ.

فالتأكيد على الناحية المعرفية يكون بغرض تعريف التلاميذ بـ:

- أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.
- تأثير الممارسة للنشاطات الرياضية على أجهزة الجسم.
- دور التربية الرياضية في حياة الفرد والمجتمع.

- أهمية تعلم النشاطات الرياضية لاستثمار أوقات الفراغ.
- الأسس الحركية والنفسية للنشاط الرياضي.
- الأسس الصحية لممارسة النشاطات الرياضية.
- الأسس التربوية والإجتماعية للنشاطات الرياضية.

وفي الكثير من الدول العالم يتم التركيز على استثمار أوقات الفراغ كهدف من أهداف التربية الرياضية وذلك من خلال تعليم الفرد المهارات الحركية لتستمر ممارسته لها مدى الحياة.

ففي الولايات المتحدة الأميريكية ومنذ عام (١٩٦٥ م) بدأ الاهتمام باستثمار أوقات الفراغ وبتعليم النشاطات الرياضية التي تتميز بطابع الاستمرار، ولذا فقد أهتمت الولايات المتحدة الأمريكية بتعليم العاب ونشاطات الخلاء كوسائل للترويح عن الذات من عناء عصر الآلة والحياة الروتينية، ومن ثم فقد اهتمت بأن تشتمل برامج التربية الرياضية في المدارس على النشاطات التالية: الرمي بالسهام، البادمنتون، التنس، الجولف، البولنج...

كما يُعد التنافس والإهتمام بالناحية الصحية من خلال نشر وممارسة النشاطات الرياضية، هو أسلوب الحياة في الولايات المتحدة الأمريكية، إذ يرون أن المنافسة هي السبيل إلى اللياقة البدنية.

ولذا تولى المدارس والجامعات الأمريكية أولوية واهتماماً خاصاً للمباريات الرياضية، فالكثير من المدارس والجامعات تعمل على أن تقوم شهرتها على تفوق فرقها الرياضية وطلابها الرياضيين، وتمنح الجامعات الكثير من المزايا الخاصة للطلاب ذوي اللياقة البدنية والقدرات الحركية.

وفي العديد من الدول ومنها إنجلترا وألمانيا يتم الاهتمام بتطوير القيم والاتجاهات الإجتماعية المرغوبة، وكذلك التأكيد على المواطنة الصالحة كأهداف رئيسية للتربية الرياضية لها أولوية الاهتمام عن غيرها من الأهداف الأخرى.

بينما في نيوزيلاندا يتم العمل على تحقيق هدف التربية للأمان والعمل على الوقاية من الأمراض ومن الحوادث.

أما الإتحاد السوفياتي فإنه يرى أن الهدف الأول للتربية الرياضية والرياضة هو تقوية أواصر العلاقات والروابط الاجتماعية بين الأفراد وكذلك بين شعوب العالم، وكذلك تحرص الصين على تنمية العلاقات الإجتماعية والصداقات بين الأفراد وبعضهم، وتنميتهم صحياً، وفي هذا الصدد يشير الزعيم الصيني الراحل ماوتسي تونج إلى الثقافة الرياضية بقوله هي: «أسلوب أو وسيلة يستخدمها البشر لإطالة حياتهم ونمو أجسامهم بطريقة قياسية».

وتهتم الدول الاشتراكية أيضاً باللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية الرياضية والرياضة وتضعه في مرتبة متقدمة. فالإتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية وتشيكسلوفاكية وغيرهم من الدول الإشتراكية ينادون بشعار «استعد للعمل والدفاع» إذ يرون أن اللياقة البدنية لها دوراً هاماً في إعداد جيل يكون على مستوى عالٍ من الكفاءة البدنية للدفاع عن بلاده في حالة الحرب، كما أن اللياقة البدنية للفرد تزيد من كفاءته الإنتاجية في العمل. ولذا يهتمون بتحقيق هذا الهدف الحيوي في مقدمة أهدافهم لكي يتم تحقيقه في المدارس والمعاهد والكليات الجامعية والمؤسسات الانتاجية.

كما أن الخبراء يدعون العمال لممارسة النشاطات الرياضية في الإتحاد السوفياتي وذلك لأنهم من خلال أبحاثهم أثبتوا أن العمال الممارسين للنشاطات الرياضية تزداد كفاءتهم الإنتاجية من ٦-١٢٪ عن العمال غير الممارسين للنشاطات الرياضية ويكونون أكثر صحة من غيرهم ممن لا يمارسون النشاطات الرياضية، ويتغيبون أياماً أقل عن العمل بسبب المرض. وبذلك يتضح دور ممارسة النشاطات الرياضية في زيادة الإنتاج، وخاصة إذا علمنا أن إنتاج العامل سنوياً يقدر بـ ٢,٧ بليون روبل.

كما أن الإتحاد السوفياتي يدعو الطلبة إلى ممارسة النشاطات الرياضية لما لها

من تأثير على قدراتهم العقلية وعلى نشاطهم الإجتماعي، وبذلك نجد أن الدول الإشتراكية تؤكد على اللياقة البدنية وتوطيد العلاقات الإجتماعية كأهداف للتربية الرياضية والرياضة، ومن ثم يحتل هذان الهدفان مرتبة أولى بين أهداف التربية الرياضية والرياضة في الدول الإشتراكية.

أهداف التربية الرياضية في المراحل التعليمية المختلفة في بعض الدول العربية:

إن المرحلة التعليمية وطبيعة التلاميذ وحاجاتهم تحدد أهداف برامج التربية الرياضية. فالأهداف يجب أن ترتبط بذاتية واستعدادات وقدرات وحاجات التلاميذ.

ومن ثم فالأهداف الموضوعة لبرنامج التربية الرياضية في المرحلة الإبتدائية يجب أن تختلف عن تلك الموضوعة لبرنامج المرحلة الإعدادية (المتوسطة)، والتي بدورها تختلف عن أهداف المرحلة الثانوية. إلا أن أهداف كل مرحلة يجب أن تمهد لأهداف المرحلة التالية، وفي ذات الوقت تكون مكملة لسابقتها.

أهداف التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية:

وضعت لجنة تطوير المناهج في المراحل التعليمية أهداف التربية الرياضية التالية.

أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام:

تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ بدنياً وعقلياً ونفسياً عن طريق:

١ ـ الاهتمام بالصحة والعناية بالقوام.

٢ ـ الأعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في كافة المجالات ومتطلبات الحياة.

٣ ـ تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للتلاميذ عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.

٤ ـ تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التي تتناسب مع الإمكانات البشرية والمادية والبيئية.

٥ ـ اكتشاف ذوي القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم وصقلهم بالأعداد الخاص والتدريب.

٦ ـ الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

٧ ـ توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ.

٨ ـ تنمية الثقافة الرياضية والإحساس بالجمال الحركي من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة المختلفة.

٩ ـ الاهتمام بالجانب الترويحي والكشفي والإرشادي.

١٠ ـ الإعداد للبطولة الرياضية بمستوياتها المتدرجة.

أهداف التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية:

١ ـ غرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة.

٢ ـ تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية لتحقيق مستوى اللياقة البدنية العامة.

٣ ـ اكتساب التوافق الأولي للمهارات الحركية.

٤ ـ اكتساب القدرات الفردية الخاصة وتوجيهها ورعاية الممتازين.

٥ ـ إشباع الميول والاحتياجات في إطار من التوجيه السليم.

٦ ـ الاهتمام بالروح الرياضية عن طريق الممارسة السليمة للأنشطة الرياضية.

٧ ـ تنمية الثقافة الرياضية والإحساس بالجمال الحركي من خلال الممارسة الفعلية للنشاطات المختلفة.

٨ ـ الاهتمام بالجانب الترويحي خلال الدرس والأنشطة المكملة له.

أهداف التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية:

١ ـ العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج

والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة.

٢ ـ تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ في ضوء طبيعة الخصائص السنية والأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة.

٣ ـ تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتفق والمستوى السني للمرحلة.

٤ ـ التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية وصولاً إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدرس وخارجه.

٥ ـ تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل في إطار التربية المستديمة للحياة.

٦ ـ رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية لهذه المرحلة السنية.

٧ ـ تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والإحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة.

٨ ـ العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصحة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الدراسية الأخرى.

٩ ـ الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط المدرسي وخارجه.

أهداف التربية الرياضية بالمملكة العربية السعودية:

فيما يلي أهداف التربية الرياضية لكل من المرحلة الإبتدائية والمرحلة

المتوسطة (الإعدادية) والمرحلة الثانوية التي قامت بوضعها وزارة المعارف بالمملكة العربية السعودية:

أولاً: أهداف التربية الرياضية في المرحلة الإبتدائية:

تتحد أهداف التربية الرياضية في المرحلة الإبتدائية في الأهداف التالية:

- تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشي، الجري، الحجل، الدوران، التسلق، التعلق، الرفع، الدفع، الحمل).
- النمو العضوي والفسيولوجي وتقوية وتنمية أجهزة الجسم المختلفة.
- تربية مهارات إجتماعية تعد الطفل للتكيف بنجاح في المجتمع.
- تربية القوام المعتدل وصيانة الجسم من التشوهات.
- إتاحة الفرصة للطفل للتعبير عن نفسه والإبتكار وإشباع رغبته في المخاطرة والسرور حتى ينمو نمواً نفسياً طبيعياً.
- تربية العادات الصحية.
- تعويد الطفل على إتباع قواعد الأمان والسلامة.
- تنمية المهارات الحركية والإعدادية والتي تعد الطفل للإشتراك بنجاح في الألعاب الكبيرة.

ثانياً: أهداف التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة:

تتحدد أهداف التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة في الأهداف التالية:

١ ـ أهداف ترتبط بصحة الجسم وقوته ومهارة حركاته. ولذا فإن هذه الأهداف تتلخص في:

- تنمية الكفاية البدنية وصيانتها.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- إتاحة الفرصة للنابغين رياضياً من التلاميذ للوصول إلى مراتب البطولة.

٢ ـ أهداف ترتبط بتنمية الكفاية العقلية. ولذا فإن هذه الأهداف تتلخص في:
- تنمية الحواس.
- تنمية القدرة على دقة التفكير.
- تنمية الثقافة الرياضية.

٣ ـ أهداف ترتبط بالخلق الكريم. ولذا فإن هذه الأهداف تتلخص في:
- تنمية الصفات الخلقية والإجتماعية المنشودة.
- تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

٤ ـ أهداف ترتبط بحسن قضاء وقت الفراغ. ولذا فإن هذه الأهداف تتلخص في مساعدة النشء على إكتساب وسائل مفيدة وهادفة لقضاء وقت الفراغ.

ثالثاً: أهداف التربية الرياضية في المرحلة الثانوية:

تتحدد أهداف التربية الرياضية في المرحلة الثانوية في الأهداف التالية:

١ ـ أهداف جسمية:

وتشتمل هذه الأهداف على الأهداف المرتبطة بصحة الجسم وقوته ومهارة حركته والمصاغة للمرحلة المتوسطة.

٢ ـ أهداف عقلية:

وتتضمن الأهداف المرتبطة بتنمية الكفاية العقلية والمصاغة للمرحلة المتوسطة.

٣ ـ أهداف خلقية:

وهي تحتوي على الأهداف المرتبطة بالخلق الكريم والمصاغة للمرحلة المتوسطة.

٤ ـ أهداف إجتماعية:

وتتلخص هذه الأهداف في:

- تهيئة الجو الملائم الذي يمكن التلاميذ من إظهار التعاون وإنكار الذات والأخوة الصادقة.
- إعداد التلاميذ للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح.
- إتاحة الفرص للتعبير عن النفس والإبتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو التلاميذ نمواً نفسياً وإجتماعياً.

أهداف التربية الرياضية في المملكة الأردنية الهاشمية:

فيما يلي أهداف التربية الرياضية في المرحلة الإلزامية (المرحلة الإبتدائية والمرحلة الإعدادية) وفي المرحلة الثانوية بالمملكة الأردنية الهاشمية، والتي قامت بوضعها وزارة التربية والتعليم بالأردن.

أولاً: أهداف التربية الرياضية في المرحلة الإلزامية:

تتضمن أهداف التربية الرياضية في المرحلة الإلزامية - المرحلة التعليمية التي تندمج فيها المرحلتين التعليميتين الإبتدائية والإعدادية - الأهداف التالية:

١ - تنمية عناصر اللياقة البدنية للطلاب، كل حسب إمكانياته وقدراته واستعداداته الفردية والطبيعية حتى يتمكن كل طالب من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل مجهود بدني ممكن. أما عناصر اللياقة البدنية المراد تنميتها وإكتسابها في هذه المرحلة، هي:

أ - عناصر التكوين الجسماني السليم وهي:
اعتدال القوام، نمو العضلات، سلامة الجهاز العظمي والعضلي، والمفصلي، تشكيل الجسم المناسب لسن الطالب وجنسه.

ب - التكافؤ العضوي، ويتمثل في التناسق العضوي وسلامة أجهزة

الجسم المختلفة العصبية والعضلية، الجهاز الـدوري، الهضمي، التنفسي.

جـ - المقدرة الحركية وتتمثل في المرونة والتوازن والرشاقة والقوة والتوافق والتحمل.

٢ - تنمية قوام معتدل بقصد السماح للأجهزة الحيوية الداخلية بالعمل المنظم الطبيعي، ومن ثم للإقلال من حدة التعب أو تأخير ظهوره عند مزاولة نشاط بدني وذلك عن طريق العناية بالعمود الفقري والحوض والقدمين وصيانة الجسم من العيوب البدنية الشائعة.

٣ - تنمية المهارات الحركية البدنية الأولية واكسابها تمهيداً لاكتساب المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة والحركات الإيقاعية التي تمكن الطالب من ممارسة مظاهر مختلفة من ألوان النشاط الرياضي والفن الشعبي بالطرق السليمة في أوقات الفراغ.

٤ - إكتشاف الميول والإستعدادات والقدرات البدنيـة وتـوجيهها إلى ألـوان النشاط الرياضي التي تناسب الطالب لممارستها في أوقات الفراغ بقصد الترويح والبناء.

٥ - اكتساب مهارات وعادات إجتماعية جديدة وتهذيب المهارات والعادات الإجتماعية الأولية النافعة، حتى يعد النشء للحياة إعداداً يشعر فيه بواجبه ويؤديه على خير وجه، ويدرك أنه جزء من المجتمع وعليه أن يشترك مع، الآخرين في بنائه، وإعداده لممارسة الحياة الديمقراطية والحكم الذاتي.

٦ - تنمية رغبة الطالب في المحافظة على أعلى مستوى من الناحية الجسمية والعقلية والإجتماعية والعاطفية.

٧ - إكتساب العادات الصحية التي تفيد في تكوين الصحة العامة السليمة التي تمكن النشء من القيام بالواجبات المدرسية والنشاط العقلي والبدني بحيوية.

٨ ـ تثقيف الطلاب رياضياً وصحياً وزيادة معلوماتهم ومعارفهم من خلال ممارسة ألوان النشاط الرياضي.

٩ ـ تنمية الروح الرياضية لدى الطلاب بحيث يشعرون بفائدة التعاون والعمل الجماعي المتمثل في قيامهم بألعاب الفريق الذي ينتمون إليه، كما أن من صفات الروح الرياضية تنمية روح القيادة الصحيحة في الأفراد والتبعية السليمة عند الأفراد.

ثانياً: أهداف التربية الرياضية في المرحلة الثانوية:

تشتمل أهداف التربية الرياضية في المرحلة الثانوية على نوعين من الأهداف وهما الأهداف العامة والأهداف الخاصة.

أ ـ الأهداف العامة للتربية الرياضية في المرحلة الثانوية:

١ ـ إكساب الطلبة الكفاءة الجسمية وما يرتبط بها وينتج عنها من كفاءات إجتماعية ونفسية وعقلية وعاطفية تتناسب ومرحلة نموهم ليكونوا قادرين على التكيف للحياة بأقل جهد ممكن.

٢ ـ تنمية الروح الرياضية والإجتماعية في الطلبة مع التأكيد بصورة خاصة على العمل الجماعي بروح تعاونية.

٣ ـ الاهتمام بصحة الطلبة وتنمية مهاراتهم الحركية عن طريق تربية أجسامهم واكسابهم القدرة على التحمل والجرأة والجلد وتعليمهم مهارات خاصة تفيدهم في استثمار أوقاتهم.

٤ ـ تنمية الصفات الإجتماعية والخلقية المتينة في نفوس الطلبة وتعويدهم ضبط النفس في مختلف الظروف.

٥ ـ تدريب الطلبة على القيادة الصحيحة وتعويدهم تقديم الخدمات المفيدة لمجتمعهم داخل المدرسة وخارجها.

ب - الأهداف الخاصة للتربية الرياضية في المرحلة الثانوية:

١ - الإستمرار في تنمية اللياقة البدنية للطلبة والإرتقاء بعناصرها للوصول إلى مرحلة القدرة على تحمل أعباء الحياة اليومية بأقل مجهود بدني ممكن.

٢ - وقاية الطلبة من العيوب البدنية المحتملة في هذه المرحلة وبخاصة ما يتعلق منها بالقوام.

٣ - الإستمرار في تنمية المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة والحركات الإيقاعية.

٤ - تنمية الهوايات التي تفيد الطلبة في حسن استغلال أوقاتهم عن طريق الإشتراك في الفرق الكشفية والأندية الرياضية والرحلات المدرسية... الخ.

٥ - تعويد الطلبة المشاركة في الخدمات العامة في المجتمع كالتحريج وحملات النظافة وعمليات الإنقاذ وغيرها.

٦ - الإستمرار في الكشف عن المواهب والميول والإستعدادات الرياضية الخاصة للطلبة في هذه المرحلة لتوجيهها إلى ألوان النشاط الرياضي التي تتناسب وهذه المواهب والميول والإستعدادات وإتاحة الفرص للنابغين للوصول إلى مرتبة البطولة.

٧ - تزويد الطلبة بالمعلومات الرياضية اللازمة من خلال ممارسة ألوان النشاط الرياضي.

٨ - تنمية الروح الرياضية وروح التعاون والعمل الجماعي وإشاعتها بين الطلبة عن طريق إشتراكهم في الفرق الرياضية والنشاطات الجماعية المختلفة.

٩ - تدريب الطلبة على الطاعة الواعية والقيادة الصالحة السليمة وتحمل المسؤولية.

وبعد أن تناولنا عرض لأهداف التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية

وفي المملكة العربية السعودية وفي المملكة الأردنية الهاشمية، يتضح أن هذه الأهداف تم صياغتها بطريقة مركبة، ولذا كان يجب صياغتها بطريقة إجرائية حتى يتضح معناها ويفهم مغزاها.

ومن ثم كان يجب صياغة الأهداف المركبة صياغة تحليلية حتى يمكن ملاحظتها وقياس نتائجها. والصياغة الإجرائية للأهداف تتطلب تحديد:

- السلوك المرغوب في تحقيقه.
- الظروف التي يتحقق من خلالها الهدف.
- معايير ومستوى الأداء المطلوب.

أهداف وأغراض الرياضة:

ترتبط أهداف وأغراض الرياضة بالأشكال المختلفة للرياضة، وكذلك تتأثر بفلسفة المجتمع وبالنظرة الشخصية لممارسيها.

فأهداف وأغراض رياضة المنافسات تختلف عن مثيلتها في الرياضة للجميع وكذلك تتأثر أهدافها وأغراضها بالنظم السياسية والإقتصادية والإجتماعية للدول ووفقاً لسياستها وفلسفاتها ونظرتها التربوية والإجتماعية للرياضة ومدى الأهمية التي توليها لها. كما تتأثر بمفهوم الرياضة لدى الفرد سواء الممارس أو غير الممارس لأوجه نشاطاتها. ومن ثم أيضاً تتأثر بالمدركات التي يكونها الفرد عنها سواء كانت مدركات صحيحة أو مدركات خاطئة.

وفيما يلي سوف نتناول بالدراسة أهداف وأغراض الرياضة التنافسية والرياضة للجميع.

١ - أهداف رياضة المنافسات:

من أهم الأهداف والأغراض المرتبطة برياضة المنافسات ما يلي:

- الإرتقاء بالمستوى المهاري للرياضي.

- تطوير القدرات البدنية.
- تطوير ورفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية.
- إشباع دافع المنافسة.
- إحراز الفوز في المنافسة.
- إشباع الدافع لتسجيل وتحطيم الأرقام (Record).
- تطوير الخصائص والسمات النفسية للرياضي.
- الإرتقاء بمستوى القدرات العقلية.
- إكساب الروح الرياضية.
- إشباع الميل للهواة.
- إختبار الذات.
- إشباع الحاجة للتفوق.
- تأكيد وإثبات الذات.
- تنمية قوة الإرادة.
- التعبير عن القوة الذاتية.

٢ - أهداف الرياضة للجميع.

الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في العديد من الدول ومنها الولايات المتحدة الأمريكية، ألمانيا الإتحادية، السويد، النرويج، كندا، فرنسا، فنلندا... توصلت بنتائجها إلى أن ممارسة النشء للنشاطات الرياضية كان بدافع تحقيق الأهداف التالية: (ليست وفقاً للترتيب التالي وذلك لاختلاف الترتيب من دولة إلى أخرى).

- تنمية وتطوير الحالة الصحية.
- الحاجة إلى ممارسة النشاط لقهر حياة الركود المتولدة من سيطرة الميكنة على عالمنا المعاصر.
- الحاجة إلى الترويح والإسترخاء والتخلص من القلق والتوتر العصبي،

وراحة البال، ولمقاومة مشاكل الحياة اليومية.
- الحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية وصداقات لمواجهة العزلة التي يفرضها العالم المعاصر على الفرد.
- الحاجة للعودة إلى الطبيعة بعيداً عن الحياة الصناعية.
- الحاجة إلى إثبات الذات واستكشاف الفرد لقدراته البدنية وطاقته الكامنة.
- تنمية التذوق الجمالي.
- إشباع الميل للعب التنافسي (أقل الدوافع أهمية).

ويشير بيير سوران (Pierre Seurin) رئيس الإتحاد الدولي للتربية الرياضية - إلى أنه يمكن تلخيص نتائج الأبحاث التي أجريت لبحث دوافع الممارسة للنشاطات البدنية في الدول النامية في الدوافع التالية والتي تهدف إلى: -

- تحقيق الرعاية الصحية واكتساب اللياقة البدنية.
- قهر إيقاع الحياة الرتيبة التي يتسم بها عصر الآلة.
- إقامة وتكوين علاقات إجتماعية في عالم يشعر فيه الفرد بالوحدة والإنعزالية.
- الاهتمام بالمظهر الشخصي وبرشاقة الجسم.
- إشباع الهواية وإشباع المنافسة.
- إثبات الذات والرغبة في تحقيق الفوز في مباراة أو تسجيل أرقاماً جديدة، أو التغلب على المنافس.
- إكتساب قيم أخلاقية.

المراجع العربية والأجنبية

١ - **حسين سليمان قورة**: الأصول التربوية في بناء المناهج. الطبعة الخامسة. القاهرة: دار المعارف بمصر، ١٩٧٧.

٢ - **سعد مرسي أحمد**: التربية والتقدم. القاهرة: عالم الكتب، ١٩٧٠.

٣ - **عبد اللطيف فؤاد**: المناهج، أسسها وتنظيماتها وتقويم أثرها. الطبعة الرابعة. القاهرة: مكتبة مصر، ١٩٧٥.

٤ - **فلاديمير كيريليوك**: الرياضة، الإتحاد السوفياتي اليوم وغداً. دار وكالة نوفستي للأنباء، القاهرة: مؤسسة العصر الحديث، ١٩٧٨.

٥ - **محمد حسن علاوي**: سيكولوجية التدريب والمنافسات. الطبعة الرابعة. القاهرة. دار المعارف بمصر، ١٩٧٨.

٦ - ــــــــ: علم النفس التربوي. الطبعة الرابعة. القاهرة. دار المعارف بمصر، ١٩٧٨.

٧ - **محمد محمد الحماحمي**: برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الإبتدائية في ضوء تقويم برامجها الحالية. رسالة دكتوراة غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة: جامعة حلوان، ١٩٨١.

٨ - **وزارة التربية والتعليم**: المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية، المرحلة الإبتدائية: بنين، بنات. القاهرة: الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، ١٩٨٠.

٩ - ــــــــ: المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية، المرحلة الإعدادية:

بنين، بنات. القاهرة: الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، ١٩٨٠.

١٠ - ـــــــ: المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذيه، المرحلة الثانوية: بنين، بنات. القاهرة: الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، ١٩٨٠.

١١ - ـــــــ: منهاج التربية الرياضية لصفوف المرحلة الإلزامية. الطبعة الثانية. عمان، ١٩٦٩.

١٢ - ـــــــ: منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية. عمان، ١٩٧١.

١٣ - **وزارة المعارف**: منهج التعليم الإبتدائي لمدارس البنين، المملكة العربية السعودية. ١٣٨٨ هـ.

١٤ - ـــــــ: منهج المرحلة المتوسطة للبنين. المملكة العربية السعودية. ١٣٩١ هـ.

١٥ ـــــــ: منهج المرحلة الثانوية العامة. المملكة العربية السعودية ١٣٩٤ هـ.

16 - Annarino, A., Cowell, C., Hazelton, H.: **Cirruculum Theory and Design in Physical Education.** 2ed Ed. The C. V. Mosby co. St Louis. Toronto. London. 1980.

17 - Baley, Field, D.: **Physical Education and the Physically Educator,** 2ed Edition. Allyn and Bacon inc. Boston. London. Sydney. Toronto. 1976.

18 - Barrow, Harold.: **Man and Movement: Principles of Physical Education.** 2ed Edition. Henry Kimpton Publishers. London. 1977.

19 - Barrow, H., Rosemary: **A practical Approach to Measurement in Physical Education.** 2ed Ed. Lea and Febiger. Philadelphia. 1973.

20 - Bennett, B., Cowell, M. Simri, U.: **Comparative Physical Education and Sport,** Lea and Febiger. Philadelphia. 1975.

21 - Bookwalter, K., Vander Zwaag, H.: **Foundation and Principles of Physical Education.** W. B. Saunders Co. Philadelphia. London. Toronto. 1969.

22 - Bucher, C.: **Administration of Physical Education and Athletic Programs.** 7th. Edition. The C. V. Mosby Company. St. Louis. Toronto. London. 1979.

23 - Daughtrey, G., Lewis, C.: **Effective Teaching Strategies in Secondary Physical Education.** 3th. Edition, W. B. Saunders Co. Philadelphia. London. Toronto. 1979.

24 — Fernan, P., Mariet, F., Porcher, L.: **A l'école du jeu.** Imp. Tardy quercy S. A. Bourges, 1978.

25 - Frost, Reuben, B.: **Physical Education: foundation and Practices,** Principles. Addison - Wesley Publishing. California. 1975.

26 - Gillet, Bernard: **Histoire du sport,** Presses universitaires de France. Paris, 1975.

27 - Hall, J. sweeny, H., Esser, H.: **Physical Education in the Elementary school.** Good Publishing co. Inc Santa California. 1980.

28 - Holt, M., **Schools and curriculum change.** McGrow - Hill Book Co. (UK) Limited. England. 1980.

29 - Laporte, Wm. Ralph.: **The Physical Education Curriculum.** 6th Ed. College Book Store. Los Angeles 7. California. 1955.

30 - Larson, L.: **Foundation of Physical Activity.** Macmillan Publishing Co, Inc. New York. 1976.

31 - Mehrens W., Lehman, J.: **Measurement and Evaluation in Education and Psychology.** 2ed Edition. 1975.

32 - Miller, A., Whitcomb, V.: **Physical Education in the Elementary School curriculum.** 3th. Edition. Prentice Hall inc. Englewood Cliffs. N. J. 1969.

33 - Resick, M., Seidel, B. Mason, J.: **Modern Administrative Practices in Physical Education and Athletics.** 3th. Ed. Addison Wesley Publishing. London. California, 1979.

34 - Seurin, Pierre: **Problèmes Fondamentaux de L'Education Physique et du sport.** Editions de la violette, 1979.

35 - Thill, E., Thoma, R., Caja, J.: **Manuel de l'educateur Sportif. 3e Ed. Vigot Frères. Paris. 1979.**

36 - Vannier, M., Fait, H.: Teaching Physical Education in Secondary Schools. 4th. Edition. W. B. Saunders. Philadelphia. London. Toronto. 1975.

37 - Voltmer, E., and others.: **The organization and Administration of Physical Education.** 5th. Edition. Prentice - Hall. Inc. Englewood cliffs. New Jersey. 1979.

38 - Webster, R.: **Philosophy of Physical Education.** Wm. Brown Inc. Duluque. Iowa. 1965.

39 - Willgoose, C.: **The curriculum in Physical Education.** 3th. Edition. Prentice - Hall. Inc. Englewood cliffs. New Jersey. 1979.

الفصل الخامس

الأصول التربوية للتربية الرياضية وللرياضة

- مفهوم التربية.
- أهداف التربية.
- إسهامات التربية الرياضية في تحقيق أهداف التربية.
  - إعداد جيل يتميز بقوة البنية واللياقة البدنية ليكون قادراً على بذل المجهودات وعلى مواصلة العمل.
  - إعداد جيل يتميز بالصحة النفسية والعقلية.
  - إعداد جيل متعاون.
  - إستثمار أوقات الفراغ.
- أهم العوامل التي تساعد التربية الرياضية في تحقيق أهدافها التربوية.
- الإسهامات التربوية للرياضة.
- بعض المشكلات التي تحد من إسهامات التربية الرياضية والرياضة في مجال التربية.
  - المشكلات المرتبطة بالتربية الرياضية.
  - المشكلات المرتبطة برياضة المنافسات.
  - المشكلات المرتبطة بالرياضة للجميع.

الأصول التربوية للتربية الرياضية وللرياضة

مفهوم التربية

التربية في مختلف دول العالم تعد وليدة ظروف مجتمعاتها إذ أن التربية وأسلوبها يكونان صورة حية عن المجتمع الذي يواجهونها وما يتصل بهذا المجتمع من ظروف مختلفة سواء كانت ظروف تاريخية، أو جغرافية، أو سياسية أو إجتماعية، أو ثقافية أو دينية حيث أن هذه الظروف أو العوامل أو القوى لا بد أن تكون وثيقة الصلة بأساليب التربية.

والمحلل والمفسر لمفهوم التربية يرى أنها تعرضت لكثير من الآراء، منها ما هو جزئى، ومنها ما هو خاطىء مما أثر على وظيفتها في العصور وفي المجتمعات المختلفة.

ولقد تناول العديد من الفلاسفة والتربويين التربية بالتعريف ـ وذلك ابتداءً من العصور القديمة وحتى يومنا هذا.

فقد رأى أفلاطون «Plato» أن التربية هي إعطاء الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال، وكل ما يمكن من الكمال.

ويعتقد بستالوزي «Pestalozi» أن التربية هي النمو المتزن لجميع قوى الإنسان.

بينما يشير هربرت سبنسر «Herbert Spencer» إلى التربية على أنها عملية إعداد الإنسان ليحيا حياة كاملة.

في حين يرى جون ديوي «John Dewey» أن التربية ليست عملية إعداد الإنسان للحياة، بل هي الحياة ذاتها.

وكذلك يقصد بالتربية كل نشاط يؤثر في قوى الفرد وتكوينه وسلوكه، فالتربية تتضمن عوامل ومؤثرات كثيرة ومتعددة، مباشرة وغير مباشرة يواجهها الفرد، ويكون تأثره بها نتيجة ما يتحقق من تفاعل بين هذه العوامل والمؤثرات وبين قواه.

أو هي تلك العملية التي تساعد الطفل على أن ينمو إلى أقصى ما يستطيع بلوغه من درجات النمو تبعاً لقدراته واستعداداته ومواهبه، مع توجيه هذا نحو غايات اجتماعية ونحو زيادة قدرته على مواجهة مواقف الحياة في البيئة والمجتمع.

ويرى الدكتور محمود سلطان أن التربية هي تنمية الشخصية البشرية الإجتماعية إلى أقصى درجة تسمح بها إمكاناتها واستعداداتها، بحيث تصبح شخصية مبدعة وخلاقة، منتجة ومطورة لذاتها ولمجتمعها ولبيئتها من حولها. فموضوع التربية هو الإنسان والمجتمع، هو تنمية الإنسان في مجتمعه ومن خلال ثقافته، حتى يستطيع أن يعايش هذا المجتمع ويحركه إلى مستقبل أفضل.

ومن ثم فإن التربية تُعد عملية نمو وتكيف واكتساب خبرات مربية، ومواجهة مواقف الحياة والتفاعل معها.

أهداف التربية:

إن التربية من خلال مؤسساتها التعليمية ووسائلها التربوية تسعى إلى تحقيق أهدافها المستمدة من فلسفة مجتمعها الذي تعاصره. ومن أهم أهداف التربية ما يلي:

- تزويد النشء بقسط وافر من الثقافة والمعرفة.
- تنمية مهارات وقدرات الفرد.

- تنمية الكفاية الإجتماعية للنشء.
- إعداد الفرد للعمل في المجالات المختلفة.
- تحقيق الإتزان الإنفعالي للفرد.
- توجيه الفرد إلى استثمار أوقات الفراغ.

فالتربية الحديثة تهدف إلى إعداد الفرد لمواجهة الحياة، وذلك من خلال تنميته من الجوانب البدنية والنفسية والإجتماعية والعقلية إذ تنظر للفرد على أنه وحدة متكاملة، ولا يمكن الفصل بين العقل والجسم والروح، ولذلك تهتم التربية الحديثة بتدريب وتنمية الجسم والروح والخلق وذلك إلى جانب اهتمامتها بنقل وتداول المعرفة والثقافة، وتنجح التربية في تحقيق غاياتها من خلال مؤسساتها التعليمية والتربوية والإجتماعية ووسائلها المتعددة.

إسهامات التربية الرياضية في تحقيق أهداف التربية:

للتربية الرياضية دور هام في العملية التربوية، إذ أن إسهاماتها في هذا المجال ممتدة الأثر لأنها تتطرق إلى:

١ - إعداد جيل يتميز بقوة البنية واللياقة البدنية ليكون قادراً على بذل المجهودات وعلى مواصلة العمل:

إن سلامة الجسم وحيويته تعد من المبادىء الرئيسية لتكوين الفرد القادر على الإنتاج، وذلك لأنها تسهم في إعداد الفرد اللائق بدنياً وعقلياً، والمتعاون مع غيره من الأفراد والمقبل بنشاط على تنفيذ ما يكلف به من مهام.

ولبرامج التربية الرياضية دور يتميز بالايجابية في تنمية وتطوير أجهزة الجسم المختلفة. فالممارسة المنتظمة والموجهة للنشاطات الرياضية تسهم في:

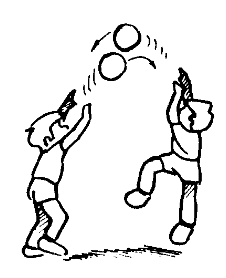
- اكتساب القوام المعتدل.
- اصلاح بعض الانحرافات القوامية.
- اكتساب عناصر اللياقة البدنية.

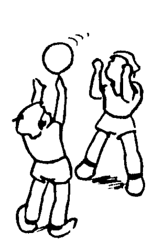
- اكتساب التوافق العضلي العصبي.
- رفع كفاءة الجهاز الدوري.
- الاقلال من احتمال الاصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- رفع كفاءة الجهاز التنفسي.
- تزيد من مقاومة الجسم الطبيعية للأمراض.
- اكتساب المهارات الحركية.

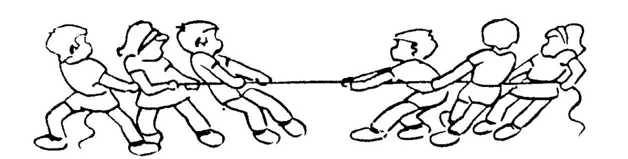
٢ - إعداد جيل يتميز بالصحة النفسية والعقلية:

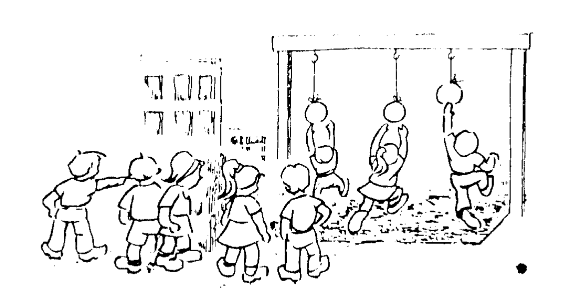
من الطبيعي أن النفس السوية وسلامة السلوك النفسي والعقلي يرتكزان على سلامة الجسم. ولكن سلامة الجسم لا تكفي وحدها لضمان سلامة النفس، إذ يجب توفير بيئة ملائمةلنمو الفرد بعيداً عن الإرهاق والتوتر العصبي.

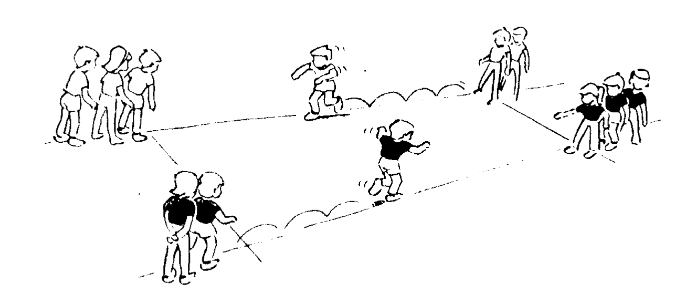
والتربية الحديثة تهتم بالطفل، فينادي جون ديوي «John Dewey»: «ليكن الطفل نقطة للبداية وهو المحور وهو الغاية من عملية التربية» فهي تراعي ميوله الحاضرة وتتخذ من حاجاته النفسية أساساً لتربيته. وهذه الحاجات النفسية تلعب دوراً كبيراً في تحقيق الصحة النفسية والعقلية له.











برامج التربية الرياضية تشبع ميول الطفل للحركة وتحقق له السرور والسعادة

وبرامج التربية الرياضية تهتم بالطفل كمحور لعملية التربية، وذلك من خلال: -

- تهيئة المواقف التي تشبع حاجاته إلى تحقيق الذات والأمان والتقدير والنجاح.
- إشباع ميوله للحركة وللهواية.
- تحقيق السرور والسعادة له.
- إتاحة المواقف التربوية لتفريغ انفعالاته المكبوتة واستنفاد طاقته الزائدة للتخلص من التوتر النفسي.
- ترقية إنفعالاته وتحقيق الإتزان النفسي له.

ومن خلال الممارسة المنتظمة والموجهة لنشاطات التربية الرياضية يكتسب الفرد أنواع من المعرفة. ولقد ذكر «بارو» أن المعرفة تتضمن اكتساب معلومات عن:

- أوجه النشاط الرياضية واحتياجاتها من الأدوات والأجهزة.
- المصطلحات الفنية.
- قوانين اللعب.
- النواحي الفنية لأداء المهارات.
- أهمية اللياقة البدنية وطرق اكتسابها.
- القيم النابعة من النشاطات الموجهة.
- كيفية استخدام الإسترخاء العضلي العصبي.

كما أن ممارسة أوجه النشاط الرياضية تزيد من القدرة على الملاحظة والانتباه والإدراك والتصور والتخيل والإبداع والإبتكار، وتحليل وتفسير المواقف والقدرة على اتخاذ القرارات.

٣ - إعداد جيل متعاون:

الفردية الإنعزالية لم تعد هي السمة المقبولة لأبناء المجتمع الذي ينهج الأسلوب

المثالي في الحياة. فالعمل في فريق صار السمة المميزة للحياة الحديثة. ولم تحرز الدول المتفوقة تكنولوجيا تفوقها إلاَّ باعتمادها على العمل الجماعي. وهذا لا يقلل من قيمة الأعمال الفردية بل يعني أهمية تضافر جهود الأفراد من أجل تحقيق الهدف المرجو بلوغه.

وبرامج التربية الرياضية تهتم بالقيم الإجتماعية وتسهم في تحقيقها. فالميادين الرياضية تعد صورة مصغرة لميادين الحياة. فالفرد من خلال ممارسته للنشاطات الرياضية، وبخاصة الألعاب والرياضات الجماعية، يكتسب سمات وقيم إجتماعية كالتعاون، والصدق، والأمانة، واحترام القانون، والنظام، وانكار الذات، ويتدرب على مبادىء القيادة والتبعية، وتوطيد العلاقات الإنسانية والتكيف الإجتماعي.

٤ ـ إستثمار وقت الفراغ:

كان يُنظر فيما مضى لوقت الفراغ على أنه عدد من الساعات الضائعة، والتي من خلالها قد يستسلم المرء لوساوس الشيطان، وذلك وفقاً لآراء كالفن «Kalvin».

إلاَّ أن استخدام الآخذ في النمو لمصطلح وقت الفراغ «Leisure time» يعد مؤشراً قوياً لتغير النظرة إلى مفهوم وقت الفراغ، واعتباره وقت اكتساب القيم، وقت الترويح، وقت اكتساب المهارات.

ويعرف كل من جيست «Gist»، فافا «Fava» وقت الفراغ بأنه «هو الوقت الذي يكون الفرد فيه حراً من ارتباطات العمل أو من أية التزامات أخرى، بحيث يمكن الاستفادة من هذا الوقت في الراحة أو الإسترخاء أو في ممارسة أنواع من النشاط تعود عليه بتطوير ذاته».

والحقيقة التي تنطوي على أن كل طفل يتعلم تعني أيضاً أن لكل طفل وقت فراغ، وأن يقضي وقته في مناشط الفنون والثقافة والرياضة البدنية والهوايات.

وفي بداية حياة الطفل تتخذ هذه النشاطات شكل اللعب في أوقات الفراغ، ولكن مع مرور الوقت تتطور أشكال اللعب إلى نشاطات محددة، وفي ذات الوقت يكون الهدف منها هو الترويح فضلاً عن اشباع حاجات واهتمامات خاصة لطفل هذه المرحلة.

وما أن يبدأ الطفل حياته المدرسية حتى يزداد نشاطه وبذلك تتوفر الدوافع والبيئة التربوية لتنمية الشخصية. فعلاقات الأطفال مع أقرانهم، وعلاقاتهم بالأشياء والظواهر المحيطة ببيئتهم، وعلاقاتهم بنشاطاتهم الذاتية، كل هذه العوامل تساعد في الإسراع بتشكيل وتنمية شخصياتهم.

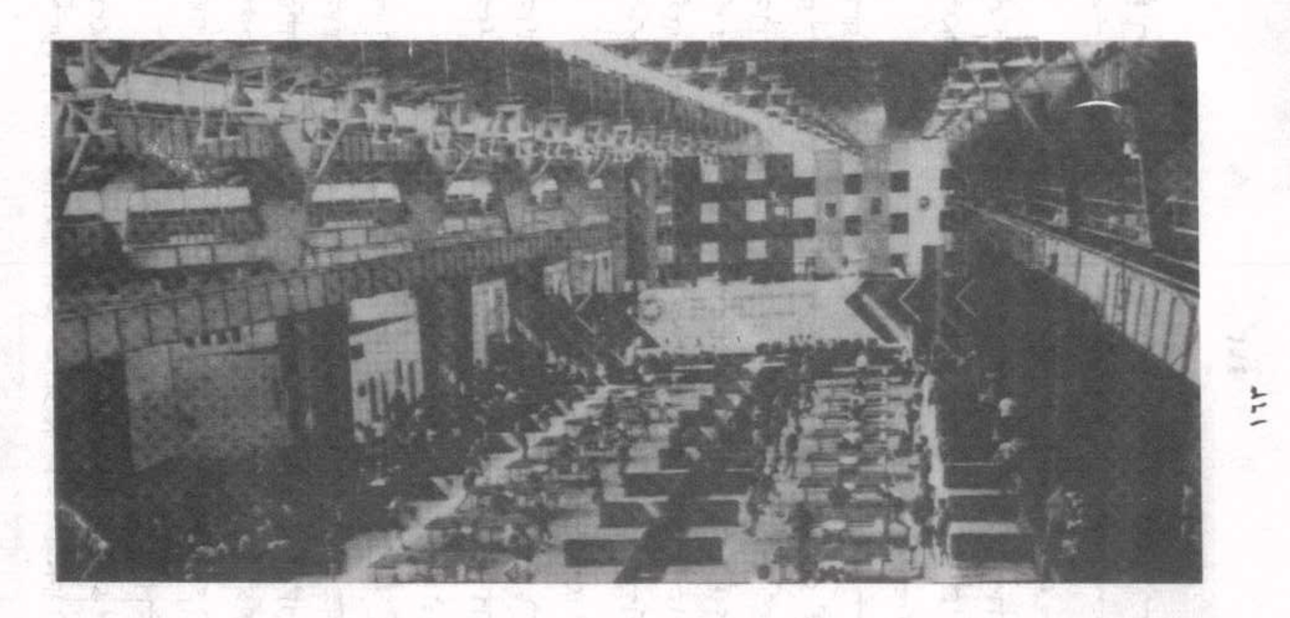
ويرى وليم فونس «W. Faunce» أن المسؤولية للمدارس التعليمية هي تقرير العديد من القيم والإتجاهات التي تؤدي إلى إتاحة الفرصة لاستثمار وقت الفراغ. وأن وظيفة المدارس لا يجب أن تقتصر على تنمية المعرفة، بل يجب أن تهتم إلى جانب ذلك بتنمية القدرات والمهارات للاستفادة منها في استثمار أوقات الفراغ.

ويؤكد كراوس «Kraus» على أنه إذا كان من أهداف التعليم ارتباط الطلاب بالحياة الترويحية ارتباطاً وثيقاً، فإن ذلك يتطلب إعدادهم لاستثمار أوقات فراغهم باتقان وحكمة.

وكذلك يؤكد جون ديوي «John Dewy» على أن للتعليم مسؤولية جادة تتمثل في إعداد المتعلمين للاستمتاع بوقت فراغهم بطريقة بناءة.

ويشير رينولد كارلسون «Renold Carlson» أن أهداف التعليم وأهداف الترويح غير منفصلين عن بعضهما حيث يعملان في اتجاه واحد، وهو جعل حياة الأفراد ذات قيمة ومعنى.

ولذا فإن لمناهج وبرامج التربية الرياضية دورا هام في استثمار أوقات الفراغ، وذلك من خلال تعليم التلاميذ المهارات الحركية، وتنويع أوجه النشاط



لبرامج التربية الرياضية دور تربوي في تزويد التلاميذ بمهارات ونشاطات وقت الفراغ

لتقابل ميول التلاميذ، وتوفير الإمكانات، وتنظيم النشاطات الداخلية بما يتيح الفرصة أمام كل تلميذ للاشتراك في هذه الأوجه من النشاط، وتوجيه التلاميذ إلى نوع النشاط المناسب لاستعداداتهم وقدراتهم وميولهم.

ويجب على برامج التربية الرياضية الاهتمام والتركيز على تعليم الأطفال المهارات الحركية المتصلة باللعب منذ صغرهم متى يسمح لهم مستوى نضجهم بتعلم هذه المهارات. إذ أن بعض المهارات التي تكتسب في مرحلة الطفولة يكون لها صفة الاستمرارية في حياة الطفل، والاهتمام بتعليم هذه المهارات يتيح للطفل في سنوات رشده مجالاً واسعاً لاختيار من بينها ما يروق له لاستخدامه في وقت فراغه.

فالنشاط الحركي والمهارات التي يتخذ منها الكبار هوايات لقضاء وقت الفراغ تتوقف على مدى ومناسبة الفرص التي تتاح لهم لاكتساب هذه المهارات في المرحلتين الابتدائية والإعدادية (المتوسطة).

والدراسات التي قام بها نستريك «Nestrick» لمعرفة مدى تأثير الفرص المختلفة في اكتساب بعض المهارات في مرحلة الطفولة على نوعية النشاط الذي يمارسه الفرد في وقت فراغه في مرحلة الرشد، تدل على أن نسبة كبيرة من الرجال ـ الذين أجريت عليهم الدراسة ـ قد اختارت لنفسها في الكبر هوايات من تلك التي كانت تمارسها في سنوات طفولتها. في حين أن نسبة قليلة منهم قد اتخذت لنفسها هوايات لتمارسها في وقت فراغها تختلف عن تلك التي كانت تميل إلى ممارستها قبل سن الثامنة.

ومن ثم فإن لبرامج التربية الرياضية دور تربوي في تزويد التلاميذ بمهارات ونشاطات وقت الفراغ، وكذلك تنمي ميولهم الإيجابية، وتكشف عن ميول جديدة وتوجه التلاميذ إلى استثمار وقت الفراغ في نشاط بناء.

والمجتمعات المعاصرة تواجه مشكلة وقت الفراغ المتزايد لدى الفرد نتيجة التقدم العلمي والتقني، وبفضل المخترعات الحديثة أصبح الإنسان يحيا في

عصر أطلق عليه «عصر الفراغ» نتيجة لما توفره هذه المخترعات من جهد ووقت للإنسان.

ولذا كان أمراً ضرورياً وحتمياً أن تتصدى برامج التربية الرياضية لمعالجة مشكلة وقت الفراغ والمجتمع.

وبذلك يتضح الدور الذي تلعبه التربية الرياضية في إعداد جيل يتميز بقوة البنية وباللياقة البدنية ومتمتع بالصحة العقلية والنفسية، وفي غرس القيم الإجتماعية في هذا الجيل، واستثمار وقت الفراغ.

ومن ثم نجد أن هناك علاقة وثيقة تربط بين التربية والتربية الرياضية، فالتربية الرياضية تُعد جزءاً بالغ الأهمية من التربية، إذ تسعى إلى تنمية الممارسين لأنشطتها بدنياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً، كما أنها تكسبهم المهارات الحركية التي تؤهلهم لاستثمار أوقات فراغهم في نشاط بناء.

فحينما يمارس الفرد لون من نشاطات التربية الرياضية فإن عملية التربية تتم في ذات الوقت.



استثمار أوقات الفراغ

إلّا أن قدرة التربية الرياضية في مدى تحقيق أهدافها وأغراضها التربوية، تتوقف على أسلوب الممارسة وتنظيمها، والإشراف عليها، وعلى نوعية القيادة والتوجيه. وذلك لأن كل هذه العوامل تؤثر على الخبرات المكتسبة والتي تصاحب النشاط الممارس.

أهم العوامل التي تساعد التربية الرياضية في تحقيق أهدافها التربوية:

وهناك بعض العوامل التي تساعد التربية الرياضية على تحقيق أغراضها التي تعد جزءاً من أهداف وأغراض التربية، كما أن هذه العوامل تتفق مع المبادىء والأسس التربوية الحديثة ومن أهمها:

- التخطيط العلمي لبرامج التربية الرياضية.
- الإعداد الجيد والتأهيل المهني للتربويين المتخصصين في مجال التربية الرياضية.
- إجراء الكشف الطبي الدوري على التلاميذ المشتركين في النشاط.
- شمول البرامج على أنواع متعددة ومتنوعة من النشاطات الرياضية، لإتاحة الفرصة لكل فرد من الإشتراك في النشاط الذي يتناسب مع ميوله وقدراته وحاجاته ودوافعه.
- الإهتمام بالنشاطات الرياضية التي تنمي الإبتكار والإبداع لدى التلاميذ.
- تضمن البرامج للنشاطات الرياضية الترويحية لجلب السعادة والسرور إلى نفوس التلاميذ ولمنع تسرب الملل إليهم.
- الإهتمام بالتمرينات التي تصاحبها الموسيقى والتمرينات التي تؤدي بأدوات أو على الأجهزة.
- إختيار طرق التدريس المناسبة للموقف التعليمي، والتي تراعي الناحية التربوية والسيكولوجية للتلاميذ.
- الإهتمام بالنشاطات التي تؤدى في الهواء الطلق.

- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.
- الإهتمام بوضع برامج خاصة بالمعوقين.

وعن أهمية برامج التربية الرياضية للمعوقين، فعندما طلب من الأستاذ الدكتور فودولا «إعداد برنامجاً للتربية الرياضية للمعوقين بالولايات المتحدة الأمريكية، قال: «إن التربية الرياضية لهؤلاء المعوقين لم تكن مجرد موضوع هام جداً، ولكنها كانت التربية الأساسية». ولقد تحدث «فودولا» عن أهمية التربية الرياضية للمعوقين في الاجتماع الذي نظمته منظمة اليونسكو في واشنطن في أكتوبر(١٩٧٧م)لخبراء الدول الأوروبية لدراسة الإتصال المستمر بين التربية البدنية والرياضة عند الأطفال في سن المدرسة والنشاطات الرياضية التي يمارسها الكبار.

- الإسهامات التربوية للرياضة:

يشير (Aldous Huxley) إلى أن كما للاختراعات والمبتكرات والمستحدثات التي ابتدعها الإنسان ، أثارها الطيبة على الإنسانية وكذلك أثارها الضارة، فإن للرياضة جوانبها الإيجابية وكذلك جوانبها السلبية.

ويوضح سوران (Seurin) أن لرياضة الهواة ولرياضة المحترفين نتائج إيجابية، كما لها نتائج سلبية ومناقضة لنتائج التربية الرياضية.

ويقارن (Seurin) بين التربية الرياضية ورياضة المنافسات من خلال عرض للحقائق التالية موضحاً سلبيات رياضة المنافسات:

- إن رياضة المنافسات تهتم بالصفوة وبالممتازين والمتفوقين في الأداء المهاري وممن يتميزون باللياقة البدنية. ولذا فإن رياضة المنافسات مؤسسة على البطولة، ومن ثم تستبعد كل من لا يستطيع أن يكون على مستوى البطولة ومتطلباتها.
- لرياضة المنافسات فعل اجتماعي، وأصبحت ظاهرة إجتماعية لها اعتبارها إلاّ

أن المربين والقادة غير المهتمين بها لم يعدوا هم أسياد هذا المجال بل أصبحت وسائل الإعلام والجمهور ومنظمي ومتعهدي إقامة المسابقات التنافسية هم الأسياد في مجال الرياضة التنافسية، وكذلك المؤسسات السياسية والتجارية.

وأن القيمة التربوية لرياضة المنافسات في قطاع الناشئين والبالغين تكاد تكون معدومة تماماً أو تكون نتائجها سلبية ومؤلمة، إذ أن التدريب القاس في سن مبكرة وخاصة لصغار الموهوبين له أضراراً نفسية وصحية، ولقد نبه إلى ذلك الأطباء والتربويون.

- تحوّل دور القادة والمدربين في الأندية إلى تشكيل وإعداد الأبطال وإحراز البطولات لأنديتهم، وبأي ثمن. وبذلك تحوّل دورهم عن عملية التربية والتعليم.

ومن ثم يتم استبعاد غير الموهوبين وغير المستعدين لتقديم كافة التضحيات لتحقيق الفوز في المسابقات والدورات للأندية، لذا يتم الإستغناء عنهم وكذلك تحوّل الفرد الرياضي من إنسان له مطلق حريته إلى إنسان مسخر لناديه أو لتمثيل بلدته أو دولته أو لمتعهده.

- تحوّل رياضة المنافسات نحو الماديات، فقد أصبحت لدى الكثير من الرياضيين فرصة للعمل المحترف. وكذلك اتجهت نحو تقييد حرية الرياضيين إذا أصبحت تفرض عليهم العزلة من خلال تكريس وقتهم للإرتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططي وفي الإعداد النفسي لهم من خلال طرق التدريب القاسية والمتخصصة المفروضة عليهم وذلك نتيجة لاحترافهم الرياضة.

فقد أصبحت رياضة المنافسات عمل جاد يتطلب التضحية بعدد كبير من الساعات لقضائها في التدريب، مما قد يؤثر على مستقبلهم الدراسي أو المهني أو يؤثر في حياتهم العائلية.

ومن ثم فإن رياضة المنافسات بهذه الكيفية لم تعد هي اللعب وأصبحت شيئاً

آخر غير الثقافة. وفي هذا الصدد يشير هويزنجا (Huizinga) إلى أن الرياضة قد فقدت أفضل خصائصها وهو اللعب. فقد أصبحت الرياضة ذات تنظيمات تحول دون تشجيع أي دافع أو ميل أو فكرة رائدة لقضاء وقت الفراغ.

- إن رياضة المنافسات لا تمس سوى قطاع صغير من الشباب، وقطاع أقل من الناشئين.

ويشير (Michel Bouet) بوضوح إلى أن شرط الأداء والمستوى يعد من أهم الدوافع التي تبعد الشباب عن ممارسة المنافسة الرياضية.

وكذلك يؤكد سوران (Seurin) أن الأعضاء الرياضيين بالاتحادات الرياضية لا يمثلون سوى نسبة مئوية ضئيلة من عدد الممارسين للرياضة (غير التنافسية). وأن عدد هؤلاء المسجلين في الإتحادات، يمكن أن يتقلص أيضاً لو وضعنا في اعتبارنا أن اللاعب الواحد قد يكون مسجلاً في أكثر من اتحاد أو أنه يمثل أكثر من هيئة رياضية.

وأيضاً سوف يتقلص عدد الرياضيين في الأندية إذ تم استبعاد هؤلاء الذين لا يمارسون الرياضة على الأقل مدة ساعتين في الأسبوع، أو الذين يشتركون على مدار العام في عدة مسابقات أو مباريات قد لا تزيد عن مرتين أو ثلاث مرات، فإن العضوية الرياضية بالنادي لا تقاس بسداد الأعضاء لاشتراكات الأندية.

- وجود تناقض صريح بين المؤسسات التعليمية والأندية الرياضية. فالمدارس والجامعات توجه كل اهتماماتها إلى كل تلاميذها وطلابها، وبذلك تهتم بالضعاف منهم وذلك بغرض إعدادهم للحياة وتنمية ثقافتهم.

في حين أن الأندية تهتم بالمقام الأول بالمتفوقين وبالموهوبين ومن ثم بقطاع البطولة، ولذا تستبعد غير القادرين على المنافسة وتحقيق الانتصارات

الرياضية. وكذلك تقوم بدور المضاربة، فتعمل على شراء أحسن اللاعبين من الأندية الأخرى، وترصد لذلك مبالغ طائلة وخيالية، ومن ثم تعوض فشلها حتى في إعداد الأبطال من أبنائها أو أعضائها الرياضيين.

- إقحام الرياضة التنافسية في مجال السياسة، فإن بعض الأنظمة السياسية تهتم برياضة المنافسات، وذلك بغرض تحقيق فرقها الرياضية للإنتصارات في مجال المسابقات الدولية أو العالمية أو الأولمبية، ومن ثم تكون هذه الانتصارات معبرة عن تفوق نظامها السياسي، وذلك كما هو الحال في الولايات المتحدة الأمريكية والإتحاد السوفياتي وفي العديد من الدول الأخرى.

وإن كان لرياضة المنافسات العديد من السلبيات، فإن ذلك يكون في الواقع راجعاً إلى عدم حسن استخدامها وإلى النظرة غير التربوية التي تداربها من قبل المسؤولين عنها، وكذلك إلى عدم الإدراك الجيد لمفهومها السامي من قبل الرياضيين أنفسهم، ولتدخل المؤسسات التجارية في هذا المجال التربوي، ولشدة تعصب الجماهير غير الواعية.

ولكي تندرج رياضة المنافسات في إطار التربية، ولكي يمكنها الإسهام في تربية الفرد، فإن هناك بعض العوامل التي يجب مراعاتها، ومن أهمها.

- ممارسة رياضة المنافسات في ضوء مفهومها السامي بحيث يكون الهدف منها هو اللعب والمنافسة الشريفة والتدريب بغرض الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية واللياقة الحركية، وكذلك تنمية القدرات العقلية والخصائص والسمات النفسية وتحقيق مبدأ اختيار الذات والتفوق.

وعندئذٍ سوف تصبح رياضة المنافسات وسيلة هامة للتربية الرياضية لأنها سوف تسمح باكتساب القيم وتنمية الشخصية.

- انتظام الرياضي في تدريبه وممارسته للنشاطات البدنية والترويحية سوف يسمح له بتحقيق التوازن النفسي، ويمكنه من تعويض نقص الحركة التي فرضتها عليه المدنية الحديثة، ومقاومة آثارها والأمراض المترتبة عليها.

- الإستفادة من الإمكانات الهائلة المتوفرة لرياضة المنافسات (الملاعب، الصالات المغطاة، حمامات السباحة، أجهزة وأدوات التدريب....) في إتاحة الفرصة لجماعات الأفراد لممارسة الرياضة من خلال استخدامهم لهذه الإمكانات المتاحة.

- الإهتمام بالمستوى الثقافي والتربوي للقادة والتربويين في هذا المجال وإعدادهم الإعداد المهني المناسب، بما يسمح لهم بالإرتقاء برسالتهم التربوية.

- الإهتمام بالناشئين والشباب وحثهم على ممارسة الرياضة كهواة وبدافع ذاتي منهم وبغرض تنميتهم بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً وإشباع دوافعهم للعب وللمنافسة الشريفة.

- عدم اقتصار رياضة المنافسات على تحقيق الفوز والانتصار والتفوق على المنافس بالطرق المشروعة أو غير المشروعة، بل يجب أن يكون بذل المجهود وتقديم عرض طيب وإشباع الدافع للمنافسة والتفوق على الذات هو الغرض الأساسي من ممارستها، وأن يأتي الغرض من الحصول على البطولة في ترتيب تالي لذلك.

- يجب الإهتمام بالرياضة للجميع التي تتيح الفرصة لكل المراحل السنية ولكل المستويات لممارسة الرياضة، لما لها من أهداف سامية وقيم متعددة الجوانب.

ولقد سبق توضيح أهداف التربية الرياضية وكذلك بيان أهمية التربية الرياضية والرياضة في فصول سابقة، كما سوف نتناول عرض لأهم تأثيرات ممارسة النشاطات الرياضية على أجهزة الجسم المختلفة في فصل لاحق، ومن خلال الفصول السابقة والتالية سوف يتضح أكثر فأكثر اسهامات التربية الرياضية والرياضة في تحقيق أهداف التربية، أي بيان قيمتها التربوية.

إلاّ أنه توجد بعض المشكلات التي تعوق التربية الرياضية والرياضة عن تحقيق رسالتها التربوية ومن أهمها:

- بعض المشكلات التي تحد من إسهامات التربية الرياضية والرياضة في مجال التربية

فيما يلي نقدم عرضاً لبعض المشكلات المرتبطة بالتربية الرياضية وبرياضة المنافسات وبالرياضة للجميع والتي من شأنها الحد من إسهاماتها في العملية التربوية.

- المشكلات المرتبطة بالتربية الرياضية:

يرى فروست (Frost) أن أهم المشكلات التي تواجه برامج التربية الرياضية في المرحال التعليمية المختلفة هي:

- نقص في الملاعب والمساحات المخصصة لممارسة أوجه النشاطات الرياضية.
- عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية.
- عدم كفاية الميزانية المخصصة للتربية الرياضية.
- عدم مناسبة الوقت المخصص لتعليم أوجه النشاط.
- عدم توفر مدرسي التربية الرياضية بالكيفية وبالكم المناسب.
- الظروف المناخية (حالة الطقس).

وفي عدة دراسات للمؤلف توصل إلى أهم المشكلات التي تواجه التربية الرياضية في المراحل التعليمية المختلفة، وهي:

- تواجه المدارس بجمهورية مصر العربية مشكلة نقص الإمكانات ومن أهمها:
- المنشآت الرياضية.

- الملاعب والمساحات المخصصة لممارسة أوجه النشاط.
- أجهزة وأدوات اللعب.
- وسائل التقويم.
- الأجهزة الموسيقية المصاحبة للنشاطات الإيقاعية.
- الوسائل التعليمية.
- الميزانية المخصصة للنشاط الرياضي.

- تطبيق نظام الفترتين الدراسيتين (الفترة الصباحية - الفترة المسائية) مما يحول دون تنظيم نشاط للتلاميذ لممارسته بعد انتهاء اليوم الدراسي.
- عدم مناسبة الوقت المخصص لتنفيذ برامج التربية الرياضية.
- زيادة عدد التلاميذ في الفصل الواحد عن ٤٠ - ٥٠ تلميذاً مما يؤثر على مدى استفادتهم من الدرس.
- النقص في عدد المدرسين وبما لا يتناسب مع إعداد التلاميذ.

كما أن نتائج العديد من الأبحاث والدراسات العلمية التي تناولت مجال التربية الرياضية بالدراسة قد استخلصت الحقائق التالية والتي تعد من أهم ما تواجهه التربية الرياضية من مشكلات:

- إنتشار المدركات الخاطئة حول التربية الرياضية.
- عدم اهتمام وسائل الإعلام بالتربية الرياضية.
- عدم اهتمام المسؤولين عن الإدارة المدرسية بمادة التربية الرياضية.
- اعتبار التربية الرياضية مادة غير أساسية في البرامج والمقررات الدراسية، إذ أن العديد من الدول وخاصة الدول النامية لا تعتبر التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب، وبالتالي لا يتم امتحان التلاميذ فيها في نهاية العام الدراسي.

- مشكلات التوسع في التعليم في الدول النامية، قد أدى إلى اتباع الدول لسياسة التوسع الرأسي بدلاً من سياسة التوسع الأفقي، مما أدى ذلك إلى

تقلص المساحات المخصصة لممارسة نشاطات التربية الرياضية نتيجة لبناء فصول جديدة عليها، إلى جانب اتباع نظام الفترتين الدراسيتين.

المشكلات المرتبطة برياضة المنافسات:

يشير الدكتور علاوي في مؤلفه (سيكولوجية التدريب والمنافسات) إلى أن الطابع التنافسي الذي تتميز به الرياضة يصبح من أهم دوافع الأفراد لممارسة النشاطات الرياضية، وذلك إذا ما تم الاستفادة منه في إطار الأسس والمبادىء التربوية. إلّا أن هناك العديد من الأخطار التي ترتبط بالمنافسات الرياضية وبرياضة البطولة، ولقد حدد المجلس الدولي للرياضة والتربية البدنية هذه الأخطار وفقاً لما يلي:

- التطرف في إشتراك الشباب:

قد يشكل التطرف في اشتراك الناشئين والشباب في المسابقات وفي التدريب، عنصراً ضاراً بصحة الرياضيين وبتوازنهم النفسي، وذلك وفقاً للأهمية التي توليها المؤسسات الرياضية للنتائج.

- التوجيه الإجتماعي السيىء:

قد يعتقد الرياضيون من الشباب أن مستقبلهم متوقف على النجاح والتفوق الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية وما يجنونه من ورائها، فيكرسون كل وقتهم لذلك، مما قد يؤدي بهم إلى ترك دراساتهم والمخاطرة بمستقبلهم المهني.

- تعاطي العقاقير المنشطة:

ويُعد موضوع تعاطي العقاقير المنشطة من أخطر الموضوعات التي تهدد صحة الرياضيين ويتنافى مع الروح الرياضية ومع مبادىء المنافسة الشريفة. ولذا فإن الهيئات والمنظمات الرياضية الدولية والأولمبية تحاول قدر استطاعتها محاربة هذه الظاهرة غير التربوية.

وفي الآونة الأخيرة قرر الإتحاد الدولي لألعاب القوى شطب اللاعبة

(لودميلا أندونوفا) البلغارية صاحبة الرقم القياسي العالمي للوثب العالي - من سجلات الإتحاد - وذلك لثبوت تعاطيها للعقاقير المنشطة في بطولة لندن الدولية التي أقيمت في يوليو (١٩٨٥)، وقد قام الإتحاد أيضاً بشطب اللاعبة (شيلهافا) التشيكية - صاحبة الرقم العالمي لرمي القرص - من سجلات الإتحاد وذلك لتعاطيها العقاقير المنشطة في بطولة كأس أوروبا في أغسطس (١٩٨٥)، وكذلك تم شطب اللاعبة (كازانكيفا) الروسية صاحبة الرقم العالمي لجري (١٥٠٠ متر) وذلك في عام (١٩٨٥) لنفس الغرض. كما قامت اتحادات أخرى باتخاذ قرارات مماثلة.

- التعصب:

وهو يعد من الأخطار التي تواجهها رياضة المنافسات، ولذلك يجب مواجهته لأنه يعوق الرياضة في الكثير من الأحيان عن تحقيق أهدافها التربوية. إذ أن نتيجة التعصب تسلك الجماهير سلوكاً عدائياً.

وفي الآونة الأخيرة أيضاً (١٩٨٥) سقط (٤٢) قتيلاً في مباراة لكرة القدم أقيمت في استاد بلجيكا بين فريقي (ليفربول) و (لوفنتوز) نتيجة لتعصب جمهور الناديين، ولقد وصفت (تاتشر) - رئيسة وزراء إنجلترا - ذلك الحدث بأنه وصمة عار في جبين إنجلترا، وإشارات التعليقات المختلفة حول هذا الحادث بأن مباريات كرة القدم قد أصبحت مجرد مناسبات للمعارك الجماعية.

- مشكلة الهواية والإحتراف.

إن مشكلة الهواية والإحتراف تعد من المشاكل التي لم يتم حلها بطريقة جذرية، بل إنها أصبحت مشكلة ذات جوانب متداخلة.

ولقد اتخذت اللجنة الأولمبية الدولية قرارا بالسماح للاعبين المحترفين في كرة القدم والهوكي للإشتراك في دورة الألعاب الأولمبية القادمة (١٩٨٨) في (سيول)، كما سوف يسمح لمحترفي هوكي الجليد بالإشتراك في دورة الألعاب

الأولمبية الشتوية القادمة (١٩٨٨) في (كاليارى) بكندا. كما قررت اللجنة عودة التنس من جديد إلى برنامج الألعاب الأولمبية في دورة سيول (عاصمة كوريا الجنوبية) كما أن اللجنة في إجتماعها المزعم عقده في ديسمبر (١٩٨٥) القادم سوف تبحث الموقف بالنسبة لمحترفي التنس، وفي حالة الموافقة سوف يسمح للمحترفين كـ (ماكنرو)، (بيكر) من المشاركة في دورة سيول القادمة.

ولقد قوبل قرار إشتراك المحترفين في الألعاب الدولية بمعارضة شديدة من الإتحاد السوفياتي ودول أمريكا اللاتينية، باعتباره تطور خطير في موقف اللجنة الأولمبية الدولية، لتعارضه مع مبادىء الهواية التي تقوم عليها الألعاب الأولمبية منذ أن أحيا فكرتها بيير دي كوبرتان (Pierre de Coubertin).

ولقد علق ديك باوند (Deck Pound) ممثل كندا في اللجنة الأولمبية الدولية، على اتخاذ قرار اشتراك المحترفين، بقوله أن قرار اشتراك المحترفين في الألعاب الأولمبية كان سوف يتخذ إن آجلاً أو عاجلاً، وأن الهدف منه هو أن نكون أكثر واقعية، وأن نتيح فرصة اشتراك أفضل الرياضيين في العالم - المحترفين - في الألعاب الأولمبية، بدلاً من الهبوط بمستواها لقصرها على الهواة.

وكذلك أضاف باوند، أنه لا يمكن إغفال حقيقة أن كل رياضي في حاجة ضرورية إلى دعم مالي كبير منذ بداية حياته الرياضية للإرتقاء إلى المستوى العالمي المرموق، وأكد أن جوائز الفائزين لن تزيد عن الميداليات، ولن يسمح بالمكافآت المالية على الإطلاق.

- المشكلات المرتبطة بالرياضة للجميع.

لكي تحقق الرياضة للجميع أهدافها التربوية يجب أن تتخطى لبعض الحواجز والعقبات التي تعترض مسيرتها، وكذلك تذليل للعديد من المشكلات المرتبطة بنموها وانتشارها، ومن أهمها:

- ما زال يوجد الملايين من البشر ممن لا يمارسون التمرينات والنشـاطات

الرياضية، وهؤلاء نجدهم حتى في الدول ذات المستوى المعيشي المرتفع، وذات الصيت والتفوق في رياضة المنافسات.

- نسبة مرتفعة من الأفراد في جميع أنحاء العالم ما زالت غير مدركة لأهمية الرياضة للجميع ولدورها في حياة الفرد وفي حياة المجتمع.
- تواجه العديد من الدول مشكلات اقتصادية واجتماعية، وما زالت لم تجد بعد الحلول العاجلة لها، ومن أهم المشكلات الحيوية التي تواجهها مشكلة الغذاء، مشكلة الإسكان، مشكلة التعليم، مشكلة زيادة وقت الفراغ، ظروف العمل... وتعد تلك المشكلات عقبة مؤثرة في عدم توفير الإمكانات لممارسة الرياضة، وفي عدم ممارسة كل الطبقات الإجتماعية للنشاطات الرياضية.
- في العديد من الدول النامية يكون الكثير من أبنائها سواء نتيجة لجهل أو للتأثر بالدعايات الإعلانية التي توعدهم بحالة بدنية وبمستوى صحي مرتفع دون بذل أي مجهود من خلال استخدامهم لمبيعاتها من أجهزة تساعدهم على ذلك، ضحايا لتلك الدعايات التجارية التي تعلن عن مبيعاتها لقتل وقت الفراغ دون أي تعب بدني.
- عدم التنسيق الجيد بين الهيئات والمنظمات المهتمة بالرياضة (Sport)، وبالصحة (Health)، وبأوقات الفراغ (Leisure time) ، وبالترويح (Recreation)، الذي يؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الرياضة للجميع بطريقة مرضية تماماً.
- عدم اهتمام وسائل الإعلام بالرياضة للجميع والعمل على الدعاية لها، بل نجد في العديد من الدول أن وسائل الإعلام تولي اهتمامها لرياضة المنافسات وفي ذات الوقت لا تهتم بالرياضة للجميع.
- عدم إدراك الكثير من الحكومات ومن المؤسسات والهيئات الدستورية لضرورة وأهمية الرياضة للجميع لحياة الفرد والمجتمع.

المراجع العربية والأجنبية

١ - **إبراهيم عصمت مطاوع**: «التعليم والإنتاج القومي» **صحيفة التربية**، السنة التاسعة والعشرون، العدد الثاني، إبريل، ١٩٧٧.

٢ - **سعد مرسي أحمد**: **التربية والتقدم**، القاهرة: عالم الكتب، ١٩٧٠.

٣ - **صالح عبد العزيز**: **التربية الحديثة** الجزء الثالث. الطبعة السادسة. القاهرة: دار المعارف بمصر، ١٩٧٥.

٤ - **عرفات عبد العزيز**: ديناميكية التربية في المجتمعات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٧٩.

٥ - **كمال درويش، محمد الحماحمي، أمين الخولي**: اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨١.

٦ - **محمد حسن علاوي**: سيكولوجية التدريب والمنافسات. الطبعة الرابعة، القاهرة، دار المعارف بمصر، ١٩٧٨.

٧ - **محمد محمد الحماحمي**: برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الإبتدائية في ضوء تقويم برامجها الحالية. رسالة دكتوراة. جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٨١.

٨ - ــــــــ: تقويم أداء مدرسي التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية، مجلة سلسلة البحوث التربوية، كلية التربية بجامعة طنطا، ١٩٨٣.

٩ - ــــــــ: معوقات ممارسة الأنشطة والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة. سلسلة البحوث التربوية، كلية التربية بجامعة طنطا، ١٩٨٣.

١٠ - **محمود السيد سلطان**: «**دراسات في التربية والمجتمع**»، القاهرة: دار المعارف، ١٩٧٦.

١١ - مسعد سيد عويس: **الثقافة البدنية للطفل**، القاهرة: دار الفكر المعاصر، ١٩٧٩.

12 - Barrow, H., Rosemary: **A practical Approach to Measurement in Physical Education**. 2ed Ed.. Lea and Febiger. Philadelphia. 1973.

13 - Bonboir, A.: **Une Pédagogie pour demain** P.U.F. Paris 1974.

14 - Burgener, L. **L'éducation Corporelle Selon Rousseau et Pestalozzi**. Librairie J. Vrin. Paris. 1973.

15 - Caviglioli, B.: **Sport et Adolescents,** Librairie Philosophique. J. Vrin. Paris. 1976.

16 - Coubertin, P.: **Pédagogie Sportive,** Librairie-Philosophique J. Vrin. Paris. 1972.

17 - Ellis, M.: **Why people play.** Englewood Cliffs, N. J.: Prentice - Hall, inc., 1973.

18 - Frost, Reuben, B.: **Physical Education: foundation. Practices, Principles.** Addison - Wesley Publishing. California. 1975.

19 - Gray. D, Pelegrino, D.: **Reflections on the Reaction and Park movement,** Brovn, New - York, 1973.

20 - Hilmi, I., Martin, F.: **Leisure and introduction,** Hwong Publishing Co., California, 1977.

21 - Jolibois, R.: **L'initiation Sportive, De l'enfance à L'adolescence.** Casterman. S. A., Tournai. Belgique. 1975.

22 - Juquin, P.: **Reconstruire l'école.** Edition Sociales. Paris. 1973.

23 - Kalakian L, Coldman M.: **Introduction To Physical Education.** Allyn and Bacon Inc. Boston. London. Sydney. Toronto. 1976.

24 - Kraus, R.: **Recreation and Leisure in Modern Society** New - York: Appleton - Century Crofts, 1971.

25 - Lagrange, G.: **L'éducation globale.** casterman. S. A. Tournai. Belgique. 1974.

26 - Loisel, E.: **Bases Psychologiques de l'Education Physique.** 6ème Ed. Librairie Armand Colin. Paris. 1974.

27 - Rioux, G., Chapuis, R.: **Les bases Psycho - pédagogiques de l'éducation corporelle.** Librairie J. Vrin. Paris. 1974.

28 - Seurin, P.: **Problèmes Fondamentaux de l'Education Physique et du sport.** Edition de la Violette, 1979.

الفصل السادس

الأصول الإجتماعية للتربية الرياضية والرياضة

- التربية الرياضية والثقافة.
- المنافسة والتعاون.
- المشاركة الفعالة.
- اشتراك الإناث والسيدات في الرياضة.
- التربية الرياضية والعنصرية.
- مفاهيم ومبادىء اجتماعية في التربية الرياضية والرياضة.
- بيان التفاهم الدولي من أجل رياضة دون عنف وللروح الرياضية.
- الرياضة والسياسة.

الأصول الاجتماعية
للتربية الرياضية والرياضة

إن علم الاجتماع «Sociology» هو ذلك العلم الذي يتناول بالدراسة حياة الشعوب فيقوم بدراسة العادات والتقاليد السائدة في المجتمع، وكذلك دراسة الفرد في لعبه وعمله، ويهتم بدراسة العلاقات الاجتماعية سواء على مستوى الأفراد أو الجماعات.

ويلعب علم الاجتماع دوره في الثقافة والحضارة والتاريخ وفي التعليم والمشكلات الإجتماعية، وفي الفلسفات المختلفة. كما أنه يهتم بدراسة النشاطات الإجتماعية، ودور هذه النشاطات في حياة الأفراد والمجتمعات.

وبرامج التربية الرياضية تُعد من النشاطات الإجتماعية التي يهتم بها علم الاجتماع. وذلك لما لها من تأثير في حياة الأفراد والمجتمعات، وبما أنها تعد مؤشراً على صحة الفرد وحيويته وكذلك مؤشراً على تقدم المجتمع.

التربية الرياضية والثقافة : Physical Education and Culture

لقد تناول جونتر ايرباش «Gunter Erbach» بالدراسة علم الإجتماع الرياضي، وأشار إلى أن الثقافة الرياضية «Physical Culture» والرياضة «Sport» تعدان جزءاً مكملاً للثقافة الإجتماعية «Social Culture» والتي توضح مدى انجاز وتطور وبراعة الإنسان. وأن طموح الفرد في الحياة يقوده لحياة صحية ثقافية، كما يقوده إلى النشاطات الرياضية، وذلك يُعد ضرورياً

حتى يستطيع أن يحيا الفرد حياة إنسانية وثقافية وبدنية.

ولقد أصبحت التربية الرياضية والرياضة من أهم العناصر ذات الفاعلية في ثقافة الإنسان.

فالإنسان هو الذي ابتدع وابتكر عادات وتقاليد المجتمع وثقافته، وكذلك أفكاره وفنونه التي تنتقل من جيل لآخر، سواء كان ذلك مقصوداً أو عن طريق الصدفة، كما أن الإنسان هو الذي عرف الألعاب القديمة وعرف طرق تنظيمها وإدارتها، وهو الذي طور هذه الألعاب وأدخل عليها تعديلات في قواعدها ونظمها، وطور من أهدافها، كما ابتكر أنواع عديدة من الألعاب وبما يتفق مع روح العصر.

وتتأثر الثقافة الرياضية بالثقافات الرياضية للدول الأخرى، ولذا نرى أن التربية الرياضية والرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية قد تأثرت بثقافات المجتمعات الأخرى، فقد تأثرت بجماعات الجمباز التيرنفيرين «Turnverein» التي كانت منتشرة في ألمانيا، وكذلك تأثرت بحركة «Sokol movement» من تشيكوسلوفاكيا، والتزحلق على الجليد «Sking» انتقل إليها من النرويج، كما تأثرت بالجودو «Judo» من آسيا، والـ«Spas» من ألمانيا الشرقية، واليوجا «Yoga» من الهند، وتأثرت بالرقص الشعبي «Folk dances» الذي كان منتشراً في عدة دول أخرى، ومن ثم نقلت كل هذه الرياضات إليها.

إن كل هذه النشاطات مجتمعة وغيرها من النشاطات الأخرى إنما تمثل نشاطات ثقافية «Cultural activities» تؤثر في التربية الرياضية بالولايات المتحدة الأمريكية، وبالمثل انتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية ألعاب كرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد، أولاً ثم تأثرت بهذه الألعاب ثقافات الدول الأخرى.

ولذا فإنه من الضروري دراسة ثقافة البيئة المحيطة حتى يتسنى فهم التربية الرياضية، شأنها في ذلك شأن أي مظهر من مظاهر الحياة الثقافية

الأخرى، كما يجب على مدرس التربية الرياضية وكذلك المدربين الراغبين في النجاح والتفوق في مجال عملهم من دراسة العادات والتقاليد والمعتقدات الدينية لدى الجماعات التي يضمهم المجتمع الذي يعملون فيه، إذ أنه بدون الإلمام بمثل هذه المعلومات يكون الإتصال الإجتماعي في غاية من الصعوبة، كما تصبح العلاقات المتبادلة والمرغوب فيها أمراً مستحيلاً.

المنافسة والتعاون: Competition and Cooperation

إن ممارسة النشاطات الرياضية تلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية الفرد، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى القيادة التربوية والعلاقات الإنسانية التي تربط الأفراد وبعضهم، أو بين الجماعات وبعضها.

وتُعد شخصية مدرس التربية الرياضية أو المدرب من الأهمية إذ أن المدرس أو المدرب يُعد كقائد أو كقدوة يحتذى به التلاميذ، فهو يمثل مجموعة من القيم والمثل والسلوك السوي.

ومدرسو التربية الرياضية والمدربون لهم رسالتهم التربوية التي لا تقل عن رسالة المربين الآخرين في المجالات المختلفة، إذ أنهم من خلال التوجيه والإرشاد يستطيعون التأثير على شخصية التلاميذ ويوجهونهم إلى السلوك السوي، ويثبطون ميولهم واتجاهاتهم غير المرغوب فيها، كما أنهم يلعبون دوراً حيوياً في تعريف التلاميذ بمعنى المنافسة الشريفة وأهمية التعاون في اللعب، ومن ثم تعريفهم بالسلوك وبالتصرفات التي يجب عليهم القيام بها في مختلف المواقف التي يمرون بها خلال لعبهم.

ويجب على مدرسي التربية الرياضية والمدربين الاهتمام بالناشئة وأن يعملوا على غرس القيم والمبادىء التربوية والإجتماعية فيهم، إذ أنه بعد سن العاشرة حتى سن الثانية عشرة يكون من الصعب تغيير سلوك هؤلاء إذ لم يتعودوا من قبل على المحافظة على أن تكون المنافسة شريفة، وعلى أصول

التعاون، وتوطيد العلاقات الإنسانية بين أفراد الفريق الواحد، وتبادل الإحترام بين أعضاء الفرق المختلفة.

وبما أن النشاطات الرياضية تُعد مجالاً خصباً لاكتساب الخبرات المربية، فإن على المربين إتاحة الفرص للتلاميذ لممارسة هذه النشاطات في بيئة تربوية.

والرغبة في الفوز، والحافز للتفوق، والتطلع إلى تحقيق مستوى أفضل، تُعد دوافع طبيعية لدى الفرد، إلَّا أن تحقيق هذه الدوافع يتطلب تحقيق انجازات، وهذا بدوره يتطلب التعاون بين الفرد ومدربه في المسابقات والألعاب الفردية، والتعاون بين أفراد الفريق الواحد عندما تكون المنافسة بين الفرق الرياضية. فالكثير ممن يحرزون البطولات تكون لديهم القدرة على التعاون، إذ أن التعاون «Cooperation» كثيراً ما يساعد على نجاح المنافسة «Competition».

ويجب أن يلتزم الفرد بقواعد وأصول المنافسة، وبالتالي يبتعد عن الأساليب الملتوية وغير التربوية والتي يكون الغرض منها هو تحقيق الفوز، كما يجب عليه عدم الإضرار بمنافسة بل احترامه والإلتزام بالروح الرياضية أثناء اللعب.

كما أن الفرد يستطيع أن يتنافس مع البيئة «environment»، كأن يتسلق الجبال، والتزحلق على الجليد، والسباحة، والتجديف، ومن خلال هذه الأنواع من النشاطات يستطيع الفرد مواجهة المخاوف، والتغلب على الصعاب، واكتشاف قدراته الشخصية، وبذلك يستطيع تحقيق ذاته «Self-realization».

المشاركة الفعالة: Vicarious participitation

قد لا يستطيع كل فرد في أن يسهم أو يشارك في ممارسة النشاطات الرياضية، وقد يرجع ذلك إلى عدة متغيرات، قد يكون منها عدم وجود وقت فراغ لدى الفرد، أو سوء حالته الصحية، أو عدم رغبته في ذلك.

كما لا يستطيع كل فرد أن يكون ضمن فريق لناد أو لمنتخب مدرسي أو محلي أو قومي، إذ أن ذلك يتطلب مستوى عال من الأداء المهاري ومن اللياقة البدنية واللياقة الحركية.

إلَّا أن هناك الكثير من الأفراد ممن يشاركون في ممارسة بعض النشاطات الرياضية التي يميلون إلى ممارستها في أوقات فراغهم. وهؤلاء تكون استفادتهم عظيمة وذلك لأنهم يشتركون اشتراكاً إيجابياً يكون له تأثيراً طيباً على حالة الفرد البدنية والنفسية والإجتماعية.

كما أن هناك أيضاً ممن يقضون ساعات طويلة أمام شاشة التليفزيون لمتابعة الأحداث الرياضية ومشاهدة المباريات والمسابقات الرياضية ومتابعة أحداثها، وهؤلاء أيضاً يستفيدون من متابعتهم لتلك الأحداث الرياضية، إذ أن متابعتهم لمجريات اللعب تسهم في تنمية ثقافتهم الرياضية، فيمكنهم من التعرف على اللاعبين والفرق الرياضية وكذلك التعرف على طرق الأداء وفن اللعب وخططه، ومعرفة الكثير من المعلومات المرتبطة بأحكام وقواعد اللعب، وأدوات اللعب، وكذلك اكتساب خبرات جديدة.

إلَّا أنه من الأفضل أن يشترك الفرد اشتراكاً فعلياً في النشاط، إذ تكون مشاركته في النشاط مشاركة إيجابية، ولذا يجب على كل فرد أن ينتهز كل الفرص التي تتاح له لممارسة النشاط الرياضي.

إشتراك الإناث والسيدات في الرياضة: Girls and Women in Sports

أدرك جان جاك روسو «Jean Jacques Rousseau» في القرن الثامن عشر فكرة أهمية ممارسة الإناث والنساء للنشاطات الرياضية دون أن يحبذ إشتراكهن في الرياضة التنافسية.

وكذلك كان بير هنريك لنج «Per Henrich Ling» يرى أنه ينبغي أن تتلقى المرأة شكلاً من أشكال التربية الرياضية، يتفق مع استعداداتها وقدراتها،

حيث توجد فروق تشريحية وفسيولوجية وبيولوجية بين الرجل والمرأة.

إلاّ أن الدكتورة اليزابيت فيريس قد تصدت لكل المحاولات التي لم تحبذ اشتراك المرأة في الرياضة، وذلك يتضح في رسالتها إلى المؤتمر الدولي الأول للنساء والرياضة، والذي عقد في لندن في عام ١٩٧٨، حيث قالت: «ليست هناك أية أسباب بيولوجية أو فسيولوجية يمكن أن تحجب النساء عن ممارسة أي نشاط رياضي، والإدعاء بوجود أنواع من الألعاب أو الرياضات يجب أن لا تشترك فيها المرأة، ما هو إلاّ نوعاً من الأساطير».

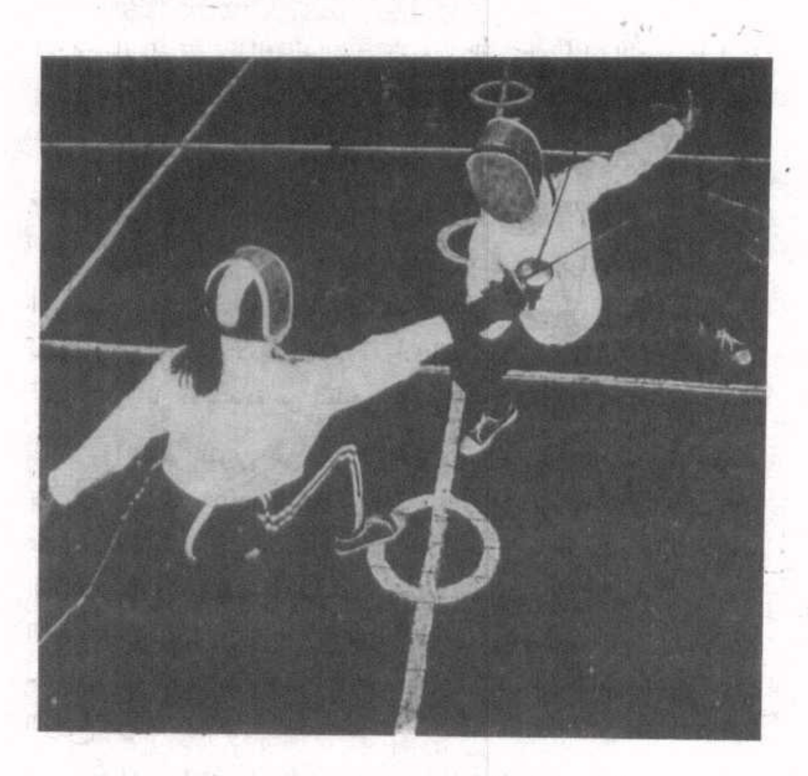
ولقد أدى التغير الذي طرأ على المعتقدات إلى تبديل صورة المتغيرات التي تتصل باشتراك المرأة في الرياضات والألعاب. ولقد انتشرت الرياضة النسائية، ويتحقق ذلك الانتشار عندما ينتقل نمط ثقافي من مجتمع إلى آخر، أو من بيئة إلى بيئة أخرى داخل المجتمع ذاته.

ولقد أكد بعض علماء النفس أن النساء الرياضيات يكن أكثر تنافساً وتفوقاً من اللاتي لا يشاركن في الألعاب الرياضية، وهذا أيضاً ينطبق على الرجال.

فالمسابقات الرياضية تنمي شخصية الفرد وتكسبه بعض المزايا والقيم التربوية والإجتماعية، كقوة الإرادة، والشجاعة، والتفوق، والتحكم في الإنفعالات، والإهتمام بالمظهر الشخصي.

لذا من السهل إجراء مقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين، والتعرف على الإختلاف فيما بينهم في مكونات شخصيتهم، ولقد تناولت العديد من الأبحاث المقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين، وفي البحث في أثر الممارسة الرياضية على مكونات الفرد الشخصية والبدنية.

وبدأت النظرة الإجتماعية التي كانت تنادي بأن الفتيات لا يستطعن ممارسة الرياضة على مستوى عال والاشتراك في رياضة المنافسات، وكذلك نظرة



أصبحت الفتاة تمارس الرياضة على مستوى عالٍ من المنافسة

المجتمع لهؤلاء الفتيات قد أثرت في اتجاهات الفتيات أنفسهن وفي اتجاهات أسرهن فكانوا لا يشجعن الرياضة النسائية، بدأت هذه النظرة تتلاشى، وأصبحت الفتاة تمارس الرياضة على مستوى عالٍ من المنافسة.

وكذلك كان الإعتقاد أن ممارسة الفتاة للرياضة إنما يفقدها الكثير من أنوثتها «Feminine image». إلاَّ أن هذا الاعتقاد بدأ أيضاً في الزوال.

ولقد ساعد التطور العلمي والثقافي والإجتماعي في تشجيع ممارسة

الفتيات للرياضة، وبذلك أصبحت الفرص التي تتاح أمام الفتيات لممارسة الرياضة لا تقل عن الفرص التي تتاح للفتيان لممارسة الرياضة.

وفي المؤتمر القومي «National Conference» عن المرأة والرياضة «Women and Sport»، قالت مادج فيليب «Madge Phillips» .

«إن الدافع من ممارسة الرياضة يكون ناشئاً عن إدراكنا لأهمية الممارسة الرياضية، وعن رغبتنا في استكشاف المواقف التي تتضمنها، ومحاولتنا للوصول للمستوى الرفيع في الأداء الحركي، وأن الغرض من الممارسة لا يكون هو تحقيق الفوز بل الاستفادة من المظاهر الإجتماعية للرياضة».

وفي المؤتمر القومي عن قيم الرياضة Values through Sports لخصت كاترين جونسون «Kathryn Johnson» الفوائد التي تعود على الفرد من خلال ممارسته للنشاطات الرياضية وفي اشتراك الرجال مع النساء، والفتيان مع الفتيات معاً في منافسة واحدة، أو ضد بعضهم، وفي إثراء العلاقات الإجتماعية بينهم، وفي إثراء العلاقات الأسرية، وتنمية مهاراتهم، وفي إشباع حاجتهم إلى الإختلاط بالجنس الآخر، وفي إشباع دافع المنافسة لديهم، وفي الترويح عن أنفسهم.

إلَّا أن مبدأ اشتراك الجنسين معاً في ممارسة النشاطات الرياضية لا يتفق مع شريعة وعقيدة المجتمع الإسلامي ومن ثم فإن ذلك يؤكد أن لكل مجتمع فلسفته ومعتقداته الخاصة به والتي قد تتناقض مع فلسفة ومعتقدات مجتمعات أخرى.

التربية الرياضية والعنصرية : Race and Physical Education

إن الرياضة نظام اجتماعي متكامل، والعلوم المرتبطة بها قد اتسعت وتشعبت لأن الإنسان هو محور البحث فيها، وهو أيضاً محور الحياة وغايتها في

المجتمع، والبحث في الظواهر الإنسانية يكون أكثر تعقيداً منه في الظواهر الطبيعية.

ولقد تناول العديد من المهتمين بعلم الإجتماع موضوع العنصرية(*) والرياضة، إلاّ أن العديد منهم قد تناول موضوع العنصرية والتربية الرياضية، ويشير فروست «Frost» إلى أن الرياضة «Sport» تعد مظهراً من مظاهر التربية الرياضية، ولذا فإننا عندما نتحدث عن التربية الرياضية يكون حديثنا متضمناً أيضاً للرياضة.

ولقد تناول هاري ادوارد «Harry Edwards» في مقالة له عن «إعجاز الرياضي العنصري المتفوق» «The Myth of the Racially Superior Athlete» موضوعاً عن العوامل الرئيسية التي أدت إلى تفوق السود في مضمار الرياضة.

ولقد توصل هاري إدوارد إلى أن السود قد انحدروا من أحوال وظروف إجتماعية صعبة، وأن ظروف حياتهم هذه هي التي حفزت الصغار والشباب معهم إلى إحراز النجاح والتفوق في مجال الرياضة، وكانت فرصتهم أكبر من البيض في الممارسة الإيجابية للنشاطات الرياضية.

ونتيجة لسياسة التفرقة العنصرية التي تتبعها الدول ضد السود، والتي إتسع نطاقها ليشمل الطبقة الإجتماعية، والثقافة، والديانة، فإن أثار هذه السياسة قد أدى إلى صراع سياسي وإجتماعي بين السود والبيض.

وبالرغم من أن السود يعانون من سوء الخدمات التي تقدم لهم، وبالرغم من أن البيض هم الطبقة المسيطرة والمهيمنة على المجتمع فضلاً عن أنها الطبقة الأرستقراطية في المجتمع الرأسمالي، إلا أن السود قد إتخذوا من الرياضة وسيلة من وسائل الترويح.

(*) المقصود بالعنصرية لون البشرة.



تفوق الزنوج الأمريكان في مجال الرياضة التنافسية

وبالمثابرة وبذل المجهود في التدريب من أجل التفوق في مجال الرياضة، فقد حققوا تفوقاً على البيض في هذا المجال.

وأصبح الرياضي الذي يصل إلى المستوى العالمي يمضي وقتاً طويلاً من حياته في التدريب على المهارات الحركية وفي التدريب على خطط وفنون الرياضة التي يمارسها ويفضلها عن غيرها من الألعاب أو الرياضات الأخرى، وبعدئذ يتحول من مرتبة الهواة إلى مرتبة الأحتراف، وحينئذ تكون المنافسة حادة حيث تزداد الحوافز والمكافآت المادية.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية يصل عدد الرياضيين السود إلى (٢٥) مليون تقريباً، وهذا العدد يزيد عن عدد أقرانهم من البيض، وبذلك تكون التربية الرياضية والرياضة قد تخطت المشكلات الأقتصادية والأجتماعية التي كانت تواجه الزنوج الأمريكان.

ويشير كارل روان «Carl Rowan» إلى أن الخصائص الجسمانية للسود لم تكن سبباً في تفوقهم في مجال الرياضة، بل أن هناك العديد من العوامل هي التي أدت إلى تفوقهم ومن أهمها رغبة السود في إحراز النجاح والتفوق على عالم البيض «White World»، والتنفيس عن الظلم والأضطهاد الذي يعانون منه، وكذلك تطلعهم إلى تحقيق إنجاز أفضل مما يحققه البيض، كما أكد كارل روان إلى أن هناك عوامل وراثية «Genetic» وعوامل بيئية «Environmental» قد ساعدتهم على تفوقهم في مجال الرياضة.

مفاهيم ومبادىء اجتماعية في التربية الرياضية والرياضة:
Sociological Concepts and Principles

توجد الكثير من المفاهيم والمبادىء الإجتماعية التي لها تأثير تربوي وفعال على التربية الرياضية والرياضة، وسوف نتناول عرض أهم هذه المبادىء في السطور التالية:

ـ تعد الرياضة مصدراً هاماً من مصادر المجتمع في تحقيق ذاته، وفي تلبية

احتياجاته، إذ تسهم التربية الرياضية والرياضة في بناء شخصية الأفراد والجماعات.

- تعد المنافسات الرياضية مجالاً طيباً لتعليم اللاعبين والجمهور كيفية احترام القانون والامتثال لقرارات الحكام.
- يجب على مدرسي التربية الرياضية والمدربين العاملين في مجال الرياضة توجيه سلوك الأفراد إلى القيم التربوية والإجتماعية، والعمل على تعديل السلوك غير السوي الذي يصدر عن بعضهم.
- يجب أن يكون توطيد العلاقات الإجتماعية هدفاً رئيسياً من أهداف التعليم، ويجب مراعاة ذلك عند التخطيط لبرامج التربية الرياضية.
- يجب على مدرسي التربية الرياضية والمدربين إتاحة فرص مشاركة الأفراد في إشباع دافع التنافس، وإتاحة المواقف - خلال النشاط - التي تساعد على ذلك.
- يجب مراعاة إتاحة الفرصة أمام كل الأفراد ليكوّنوا جماعات النشاط فيما بينهم، فإن إتاحة فرصة الإختيار تؤدي إلى تماسك الجماعة أكثر من تلك الجماعات التي يتم تكوينها دون الأخذ برأي أعضائها في انضمامهم لها.
- تلعب البيئة الإجتماعية دوراً هاماً في تكوين اتجاهات الأفراد نحو التربية الرياضية والرياضة.
- يجب إتاحة الفرص أمام الأفراد لتنمية قدراتهم ولإظهار مواهبهم، والعمل على صقل هذه الموهبة.
- إن اعتماد الجماعة على نفسها في تقرير مصيرها يُعد لوناً من ألوان الديمقراطية، ولذا يجب اشراك جماعات النشاط في التخطيط والتنظيم.
- يجب على المدرسين والمدربين مراعاة الأفراد الذين ينزعون إلى العدوان في

لعبهم، وتوجيههم إلى الابتعاد عن ذلك مع التأكد على القيم التربوية، وتركيز اهتمامهم على ضرورة التمسك بالروح الرياضية.

- يؤكد دلبرت أوبرتيوفر «Delbert Obertuffer» على أن تطور التربية الرياضية في أي مجتمع من المجتمعات يجب أن يكون مبنياً على دراسة معتقدات وعادات وتقاليد وثقافة هذا المجتمع، إذ أن هذه الدراسة واجبة قبل التخطيط لبرامج التربية الرياضية حتى يتسنى وضع البرامج التي تتلاءم مع طبيعة هذا المجتمع.

- كما يؤكد أفيدون أن المنافسات الرياضية هي بنيان اجتماعي كامل في ذاته، فهو يشمل صراعاً بين قوتين متضادتين، وتحكمه إجراءات وقواعد وأحكام.

بيان التفاهم الدولي من أجل رياضة دون عنف وللروح الرياضية

لقد أصبحت الأخطار تهدد مسيرة الرياضة وتطحن مبادئها السامية، وفي محاولة لانقاذ الرياضة وقيمها التربوية والإجتماعية من الإنهيار، تشكلت عدة منظمات يجمعها هدف واحد مشترك وأساسي وهو حماية الرياضة من كل أنواع العنف، ودرء الأخطار التي تهدد مسيرتها.

ولقد تم تأسيس (اللجنة الدولية للروح الرياضية) (Comité International pour le fair play) (C.i.F.p.) وذلك في عام (١٩٦٤ م) عقب انعقاد مؤتمر دولي عقد في ألمانيا شارك في اجتماعاته ممثلي المجلس الدولي للتربية البدنية والرياضية والإتحاد الدولي للإعلام الرياضي. ولقد رأت اللجنة الدولية للروح الرياضية أن ممارسة الرياضة من خلال الروح الرياضية، هو الشرط الأساسي لتشكيل الثقافة والفضيلة.

ويقصد بالروح الرياضية احترام القواعد المكتوبة وقوانين اللعب وكذلك القواعد غير المكتوبة. إذ أن الروح الرياضية هي قلب الرياضة النابض وبدونها فإن المنافسات سوف تتحول إلى معارك طاحنة.

وفي مقر اليونسكو (U.N.E.S.C.O.) بباريس يتم تنظيم حفل سنوي لتقديم جوائز للروح الرياضية للرياضيين المثاليين الذين يتحلون بالخلق ويمارسون الرياضة وفقاً للروح الرياضية والتي يكون الهدف منها احترام المنافس واحترام الرياضة، ومن ثم احترام الرياضي نفسه لذاته.

وخلال الحفل السنوي لعام (١٩٨٥ م) فاز اللاعب المصري محمد رشوان - الحاصل على الميدالية الفضية في وزن الثقيل للجودو وبدورة لوس أنجلوس - بالمشاركة مع الرباع البولندي (زفادسكي) بجائزة الروح الرياضية.

ولقد تم اختيار رشوان لنيل الجائزة لأنه رفض تماماً استغلال إصابة ساق منافسه (ياماشيتا) - بطل العالم في الجودو للوزن الثقيل - أثناء لعبه معه على البطولة في المباراة النهائية لهذا الوزن في دورة لوس أنجلوس وفضل الفوز بالمركز الثاني وبالميدالية الفضية بدلاً من الفوز بالميدالية الذهبية، حتى لا يتسبب في إيذاء منافسه من خلال عدم تركيز لعبه على الساق المصابة لمنافسه.

وكذلك فاز (زفادسكي) بالجائزة أيضاً بالمشاركة مع رشوان، لأنه فضل أيضاً الفوز بالمركز الثاني في بطولة العالم في رفع الأثقال بدلاً من فوزه بالمركز الأول وببطولة العالم عن غير استحقاق. ففي المباراة النهائية لتحديد الفائز ببطولة العالم تساوى (زفادسكي) مع منافسه في وزنه في المجموعة التي رفعها كل منهما، وبعدها أعلن الكمبيوتر فوزه ببطولة العالم لأنه أخف وزناً من منافسه، إلاّ أنه احتج على النتيجة وأوضح أن الكمبيوتر قد أخطأ لأن وزنه أثقل من وزن منافسه بمقدار نصف كيلو جرام. وعندئذٍ تقرر فوز منافسه ببطولة العالم لرفع الأثقال واكتفى هو بالمركز الثاني عن طيب خاطر.

وكذلك تم تشكيل الإتحاد الدولي للرياضة دون عنف (A.I.C.V.S.) (Association internationale contre la violence dans le sport) ومن أهدافه تحقيق السلامة للجماهير وللرياضيين وذلك من خلال العمل الدؤوب على إزالة كل أشكال العنف والاعتداء، ومقاومة ومحاربة التعصب المتزمت

(الأعمى)، وكذلك التصدي للإستغلال السياسي والتجاري للرياضة، ولتعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة. . . .

ولقد أكّد الاتحاد الدولي للرياضة دون عنف على أهمية تعاون وسائل الإعلام والمسؤولين عن الرياضة والتربويين والمدربين والرياضيين والصحفيين والجماهير المشجعة في محاربة العنف الذي تتخوف منه اللقاءات الرياضية، لأنه غريب ومتطفل على الرياضة، فهو عنف المجتمع والحضارة العصرية، وقد وصمت به الرياضة وتشوهت به صورتها الجميلة.

كما تم تأسيس الإتحاد الدولي للنضال ضد العنف المصاحب للرياضة (Fondation internationale Rika De Backer - Van Oken pour la Lutte contre la Violence associée au sport). بمبادأة من وزيرة الثقافة البلجيكية (Rika De Backer - Van Oken) وذلك لمحاربة جميع أنواع العنف المصاحب للرياضة في كافة أنحاء العالم. ولقد قام الإتحاد الدولي بتنظيم حلقة نقاش بعنوان «العنف المصاحب للرياضة» لبحث كافة أنواع العنف في الرياضة والطرق والوسائل الكفيلة بمحاربته وكان ذلك في عام (١٩٨٠ م).

وكذلك قام الإتحاد الدولي للنضال ضد العنف المصاحب للرياضة بعمل دراسة لمكافحة العنف، وطلب من جميع المنظمات الرياضية والسلطات أن تبذل كل ما في وسعها للوصول إلى سبل تنقيه الرياضة من الشوائب الضارة العالقة بها، وكذلك القيام بدعاية واسعة النطاق في مجال الجامعات بغرض التوعية بالرياضة. ولذلك فقد تأسست أربعة لجان عمل دولية لـ:

- العمل على إقناع جميع السلطات والمنظمات الرياضية لكي تبذل كل جهدها لتوفير (رياضة دون عنف).
- تنشيط الأبحاث والدراسات العلمية في هذا المجال.
- بذل كافة الجهود لكي تستحث جميع الإتحادات الرياضية للتعاون معها في هذا المجال.

ـ توفير مناخ يتيح لها فرص تدعيم علاقاتها مع الجماهير.

ولقد اتخذت المنظمات الثلاثة ـ السابقة ـ قراراً في (يونيو ١٩٨١) بإنشاء هيئة مشتركة للتعاون وللتشاور أطلقت عليها إسم (التفاهم الدولي لرياضة دون عنف وللروح الرياضية) (Entente internationale pour un sport sans Violence et pour le fair play). لتتضافر جهودها لحماية الرياضة، إلاَّ أن هذه المنظمات الثلاثة قد حافظت على استقلالها وعلى شخصيتها رغم توحيد جهودها.

ولكي يتم تخليص الرياضة من العنف وبث الروح الرياضية يجب أن تتضافر الجهود وتتقارب الروابط بين كل الهيئات المدافعة عن الرياضة من جهة واللجنة الدولية الأولمبية والرياضة في العالم من جهة أخرى.

الرياضة والسياسة:

يقول «أروين شويتش» أن المنافسة الدولية في مجال الرياضة لإظهار مزايا النظام السياسي لبلد ما تُعد ظاهرة شائعة في كل الأمم الغربية والشرقية.

ويرى «كنت بولدنج» أن الألعاب الرياضية يمكن أن نتفهمها على أنها تُعد «حرباً بدون سلاح» وأن لها مزايا في حل الصراع بين الدول.

ويشير «جيمس ريوردان» في تحليله التاريخي لتطور الرياضة في الإتحاد السوفياتي إلى أن الرياضة أصبحت سلاحاً هاماً في المنافسة بين نظامين سياسيين عالميين متضادين، وهما الرأسمالية الأمريكية والإشتراكية السوفياتية.

ومن هذا المنطلق فقد قرر الحزب الشيوعي السوفياتي في عام (١٩٤٩ م) بأنه يجب على الرياضيين السوفيات ـ رجالاً ونساءً ـ أن يثبتوا تفوقهم في الألعاب الرياضية في المستقبل القريب.

وللتأكيد على دور الرياضة في الحياة السياسية، أكَّد الإتحاد السوفياتي وذلك في عام (١٩٥١ م) أن الانتصارات التي حققها الرياضيون السوفيات تُعد

ذات مغزى سياسي في الوقت الحاضر، إذ أن هذه الانتصارات تُعد انتصاراً للمجتمع السوفياتي وللنظام الإشتراكي، ويُعد دليلاً على تفوق الثقافة الإشتراكية على ثقافة الدول الرأسمالية.

ولذا لم يكن يسمح للرياضيين السوفيات بالإشتراك في أية مسابقات رياضية دولية، وذلك في الفترة التي أعقبت الحرب العالمية الثانية، لأن تحقيق الفوز في هذه المسابقات لم يكن متوقعاً.

وبعد غياب عن الدورات الأولمبية طوال أربعين عاماً، اشترك الإتحاد السوفياتي في دورة هلسنكي التي أقيمت في عام (١٩٥٢ م) وكان ذلك للمرة الأولى، ولقد توالى اشتراكه بعد ذلك في الدورات التالية.

وبعد النجاح الذي حققه الإتحاد السوفياتي في دورة ملبورن التي أقيمت في عام (١٩٥٦ م) أخذ السوفيات يفتخرون بلاعبيهم الرياضيين، ولقد شمل هذا الفخر بالتبعية النظام السياسي الذي استطاع أن يُعد هؤلاء الأبطال على المستوى العالمي».

وكذلك بعد النجاح الذي أحرزه السوفيات ودول أوروبا الشرقية في دورة الألعاب الأولمبية بميونخ عام (١٩٧٢ م) هللت صحيفة البرافدا السوفياتية للنظام الإشتراكي وأخذت تشيد به، حيث كتبت «أن الإنتصارات العظيمة للإتحاد السوفياتي وللدول الإشتراكية الشقيقة إنما توضح بطريقة مقنعة أن الإشتراكية تتيح للإنسان أعظم الفرص للكمال وذلك من الناحيتين البدنية والمعنوية».

كما أن المبدأ السائد في العلاقات الرياضية الدولية بين الدول الإشتراكية يتضمن تنمية العلاقات بين هذه الدول، كما أن وجهة النظر السوفياتية ترى أنه يمكن أن تستخدم الرياضة في تكامل المجتمعات الإشتراكية.

وكذلك لعبت الرياضة دوراً حيوياً في السياسة الأسترالية. فقد كان أول

من وطىء شواطىء أستراليا هم جماعة من البحارة الهولنديين وكان ذلك في القرن السابع عشر.

إلا أن جيمس كوك (James Cook) قد أعلن تبعية أستراليا لإنجلترا وذلك بعد أن وطىء الساحل الشرقي في بيوسوث ويلز. ولقد أسس الإنجليز أول مستعمرة لهم في أستراليا في عام (١٧٨٨ م).

وفي النصف الثاني من القرن التاسع عشر ـ تقريباً ـ بدأت النزعة إلى تنمية الروح الوطنية لدى الأستراليين، ولقد اتخذ من المجال الرياضي ومن ميدان القتال، ركيزة لتنمية الروح الوطنية، ولقد أكّد ذلك دونالد هورن بقوله: «كانت الرياضة والحرب هما المجالين الرئيسيين اللذين يمكن من خلالهما التعبير عن الهوية القومية الأسترالية».

من ثم كانت حرب البوير، والحرب العالمية الأولى، والمجال الرياضي، ميادين اختبار حقيقية لقدرة الأستراليين البدنية على مواصلة القتال وعلى اختبار وطنيتهم».

ويؤيد «هورتون» القول بأن الرياضة كانت أول شكل للسياسة الأسترالية الخارجية، حتى أصبحت الرياضة معتقداً قومياً. ولقد ترتب على ذلك أن أصبح كل من لا يزاول أو يشاهد المباريات الرياضية أو لا يتحدث عنها، لا يُعد استرالياً.

ولقد أطلق طوال قرن من الزمان على مباريات الكريكيت بين إنجلترا وأستراليا مسمى «مباريات الاختبار» حيث ساهمت هذه المباريات في تحرر أستراليا من إنجلترا سيكولوجياً، إذ أن الأستراليين كانوا يجدون في مجال الرياضة وخاصة من خلال مباريات الكريكيت متنفساً حقيقياً ومجالاً واسعاً لاختبار جدارتهم وتفوقهم على منافسهم.

فإن النظم السياسية والإقتصادية المختلفة تستخدم النجاح والتفوق

الرياضي على المستوى الدولي ـ سواء كان ذلك على المستوى الداخلي أو المستوى الخارجي ـ لتأييد شرعية نظمها.

كما أن ممثلين إحدى وعشرين لجنة أولمبية قومية قد اعتبروا أن الصداقة والتفاهم الدوليين التي تسعى الحركة الأولمبية إلى تحقيقها هما في الحقيقة أولوية سياسية.

ومن الأحداث العالمية التي توضح دور الرياضة في السياسة الدولية، أنه في أثناء حرب البوير التي كانت دائرة بين من هم من أصل هولندي والإنجليز، رفض الرياضيون الإنجليز والرياضيون الهولنديون أن يتباروا أو يتقابلوا في مباريات أو مسابقات رياضية سواء في بريطانيا أو في هولندا، وكان ذلك في عام (١٩٠٠ م).

كما أنه في الفترة الحالية التي تشهد الإندماج المتزايد للنشاط الرياضي ضمن المسائل التي تهتم بها الدول اهتماماً واسعاً، فإن الحكومات الوطنية تثير مشكلات ذات طابع سياسي في الرياضة، ويتضح ذلك في مقاطعة العديد من الدول لدورة الألعاب الأولمبية.

لقد توقفت مسيرة الألعاب الأولمبية في ثلاث دورات بسبب السياسة والحروب. فلم تنظم الدورة الأولمبية السادسة التي كان مقرراً إقامتها في (برلين) في عام (١٩١٦ م) وذلك بسبب اندلاع الحرب العالمية الأولى في عام (١٩١٤ م) وكذلك توقفت الألعاب الأولمبية لمدة ثمان سنوات متتالية حيث ألغيت دورة (هلسنكي) التي كان مقرراً إقامتها في عام (١٩٤٠ م) ودورة (لندن) التي كان مقرراً إقامتها في عام (١٩٤٤ م) وهما الدورتان رقمي(*) الثانية عشرة والثالثة عشرة بسبب اندلاع الحرب العالمية الثانية.

كما أن الدورة الثانية عشرة للألعاب الأولمبية كان المفروض إقامتها في

(*) يتم احتساب رقم كل دورة للألعاب الأولمبية حتى لو لم يتم إقامتها.

(طوكيو) إلاّ أنها نقلت إلى (هلسنكي) وذلك لنشوب حرب بين دولتي اليابان والصين.

وفي الدورة الحادية عشرة التي أقيمت (ببرلين) وذلك في عام (١٩٣٦ م) استغلت ألمانيا بقيادة زعيمها (هتلر) دورة الألعاب الأولمبية في بث الدعاية للأفكار النازية وخلط السياسة بالرياضة، مما أثار الرأي العام العالمي ووسائل الإعلام العالمية التي نادت بعدم إقامة الدورة الأولمبية في الدولة النازية.

ولهذا الغرض عقد مؤتمر دولي في باريس وذلك في (يونيو ١٩٣٦ م) حضره أعضاء اللجنة الأولمبية في دول العالم للدفاع عن الأفكار السامية للألعاب الأولمبية، ولقد أصدر المؤتمر بياناً ندد فيه بإقامة الدورة الحادية عشر في بلد فاشستي (ألمانيا) لأن ذلك يتناقض تماماً مع المبادىء الأولمبية، وناشد المؤتمر دول العالم بمقاطعة دورة (برلين).

وإزاء هذه الأحداث أرسلت اللجنة الأولمبية الدولية وفداً إلى (برلين) لدراسة الموقف على الطبيعة، إلا أن الوفد قدم تقريراً إلى اللجنة الأولمبية الدولية، وفي ضوء التقرير المقدم، قررت اللجنة إقامة الدورة في (برلين) لأنها لم تجد أية مبررات تستوجب نقلها إلى دولة أخرى.

وتؤكد واقعة قطع العلاقات السياسية بين دولتي الأرجنتين والأرجواي (Argentine, Uruguay) وذلك في عام (١٩٥٣ م) نتيجة لأحداث إحدى المباريات التي أقيمت بين فريقي كرة القدم لهاتين الدولتين، إلى تدخل السياسة في الرياضة، وتأثير الرياضة في السياسة.

وفي الدورة السادسة عشرة التي أقيمت في (ملبورن) بأستراليا والسويد، وذلك في عام (١٩٥٦ م). تحولت مباراة كرة الماء التي أقيمت بين فريقي المجر والإتحاد السوفياتي إلى معركة دموية بسبب تصميم لاعبي فريق المجر على إيذاء لاعبي فريق الإتحاد السوفياتي، وذلك بسبب ثورة المجر على سياسة الإتحاد السوفياتي لتدخله في شؤونها الداخلية. ومن هول المعركة الدموية التي دارت في

الماء بين أعضاء الفريقين، فقد قفز رجال الشرطة الأستراليين في الماء - بكامل زيهم الرسمي - لفصل لاعبي الفريقين ولمنع اعتداءاتهم.

وكذلك لم تشترك جمهورية مصر العربية في دورة (ملبورن) بسبب تأييد أستراليا للعدوان الثلاثي الذي تعرضت له مصر من قبل إنجلترا وفرنسا وإسرائيل، في (أكتوبر ١٩٥٦)، وذلك في كل الألعاب التي أقيمت في مدينة (ملبورن). إلاّ أن مصر قد اشتركت في مسابقات الفروسية الأولمبية التي أقيمت في (استوكهولم) عاصمة السويد.

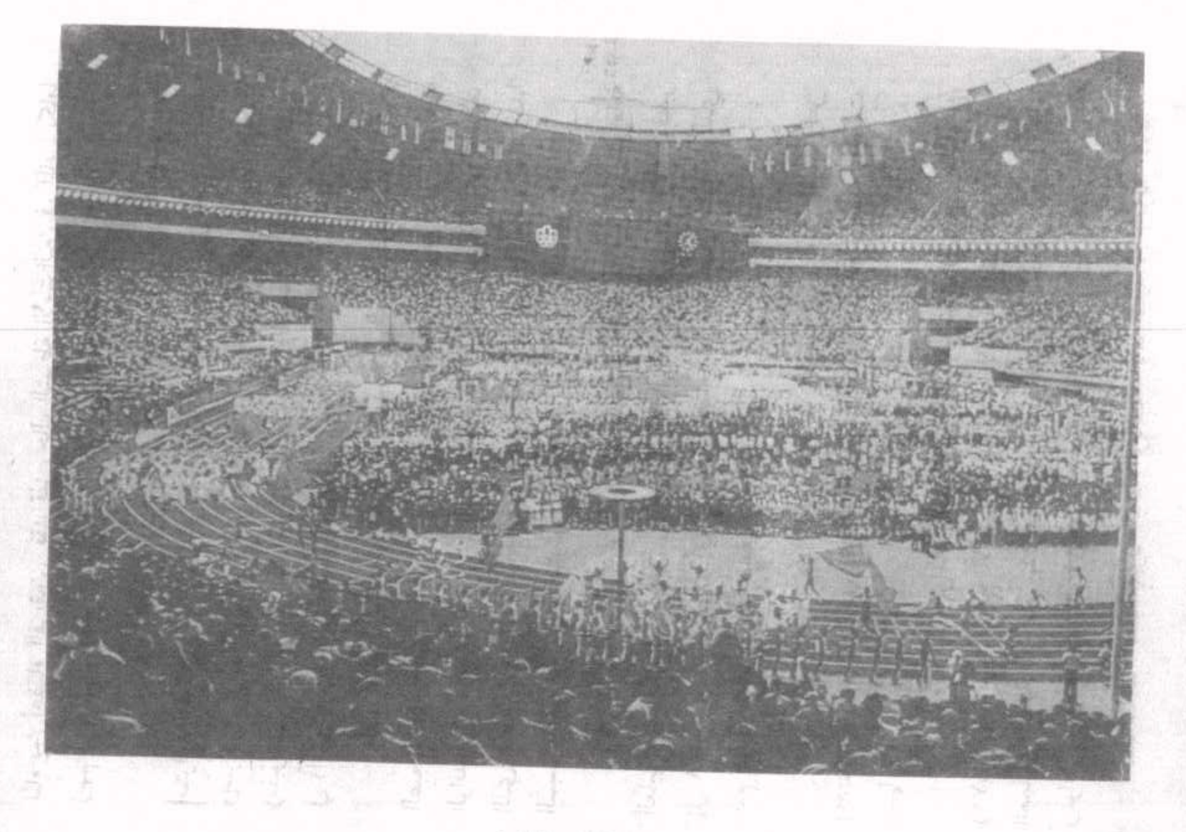
ولقد أقيمت مسابقات الفروسية الأولمبية في السويد بسبب قيود الحجر الصحي على الخيول بأستراليا، فالدولة تقوم بالحجر الصحي على الحيوانات الوافدة إلى أراضيها لمدة (٦) أشهر للتأكد من سلامتها من الأمراض، الأمر الذي حال دون إقامة مسابقات الفروسية في مدينة ملبورن بأستراليا، ولهذا السبب نقلت إلى مدينة استوكهولم السويدية.

ولقد كانت هذه هي المرة الأولى في تاريخ الألعاب الأولمبية التي يتم إقامة ألعابها ومسابقاتها في مدينتين. وكذلك إقامة الدورة في الفترة من (٢٢ نوفمبر إلى ٨ ديسمبر ١٩٥٦ م)، أي في فصل الشتاء بدلاً من فصل الصيف الذي تقام فيه الألعاب الأولمبية عادة.

وفي (يوليو ١٩٦٨ م) اندلعت حرب قصيرة بين دولتي الهندوراس (Haunduras) والسلفادور (Salvador) بسبب مباراة في كرة القدم أجريت بينهما.

وفي الدورة العشرين للألعاب الأولمبية التي أقيمت في (ميونخ) وذلك عام (١٩٧٢ م) توقف برنامج الألعاب والمسابقات الأولمبية لمدة (٢٤) ساعة إثر العملية الفدائية التي قام بها مجموعة من الفلسطينيين في خامس أيام الدورة والموافق (٣٠ أغسطس ١٩٧٢ م).

فقد هاجم الفلسطينيون البعثة الرياضية الإسرائيلية في القرية الأولمبية



دورة الألعاب الأولمبية.

واعتقلوا أفراد البعثة وأصدروا بياناً طالبوا من خلاله الإفراج عن (مائتين) عربي موجودين في سجون إسرائيل مقابل إفراجهم عن أعضاء الوفد الإسرائيلي المعتقلين.

ونتيجة لسرعة تطور الأحداث، اتخذ المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية قراراً عاجلاً بإيقاف برنامج الألعاب والمسابقات لمدة (٢٤) ساعة، إلاّ أن المشكلة قد انتهت بعد مرور (١٥) ساعة إثر إعداد كمين للفدائيين في مطار (فور ستنفيلد) وبعد أن دارت معركة بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي أدت إلى قتل (١١) إسرائيلياً و(٥) فلسطينيين.

ولقد قطع عدد من الدول العربية إشتراكه للدورة الأولمبية وعادت بعثاتها إلى بلادها، وكان من بينها بعثة جمهورية مصر العربية.

وفي الدورة الحادية والعشرين التي أقيمت في (مونتريال) وذلك في عام (١٩٧٦ م) لم يشارك فيها سوى (٨٨) دولة، في حين أن عدد الدول التي شاركت في دورة (ميونخ) كان (١٢٢) دولة. وذلك كان راجعاً إلى انسحاب العديد من دول العالم الثالث وأفريقيا بعد الوصول إلى (مونتريال) احتجاجاً على زيارة فريق الرجبي (Ruggby) النيوزيلندي لدولة جنوب أفريقيا العنصرية.

ولقد كانت الدول المنسحبة تطالب بحرمان نيوزيلاندا من الإشتراك في الدورة احتجاجاً على زيارة فريقها لدولة جنوب أفريقيا التي تمارس سياسة التفرقة العنصرية.

وكذلك في الدورة الثانية والعشرين للألعاب الأولمبية التي أقيمت في عام (١٩٨٠ م) في (موسكو) لم يشارك فيها سوى (٨٠) دولة، وذلك بعد أن قاطعت (٦٦) دولة المشاركة في الدورة احتجاجاً على غزو الإتحاد السوفياتي لدولة أفغانستان.

وكان في مقدمة تلك الدولة الولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا الغربية واليابان والعديد من الدول العربية، والآسيوية، والأفريقية، ودول أمريكا اللاتينية.

ورداً على سياسة مقاطعات الولايات المتحدة الأمريكية لدورة (موسكو) الأولمبية، فقد قاطع الإتحاد السوفياتي والدول الشرقية والعديد من الدول التي تدور في فلك الإتحاد السوفياتي، الدورة الثالثة والعشرين للألعاب الأولمبية التي أقيمت في عام (١٩٨٤ م) في (لوس أنجلوس).

وفي الآونة الأخيرة بدت تطفو على السطح مشكلة أخرى مرتبطة بالسياسة والرياضة، وهي مشكلة إقامة الدورة الأولمبية القادمة والمقرر إقامتها في (سيول) عاصمة كوريا الجنوبية وذلك في عام (١٩٨٨ م).

فقد اجتمعت في (أكتوبر ١٩٨٥) اللجنتين الأولمبيتين لكل من كوريا الجنوبية وكوريا الشمالية بحضور أعضاء اللجنة الأولمبية الدولية برئاسة (أنطونيو سامارانش) في مدينة لوزان بسويسرا لبحث احتمالات مقاطعة الدول الشيوعية لدورة (سيول) حيث لا يوجد تمثيل سياسي بين دول الكتلة الشرقية وكوريا الجنوبية، ولبحث كيفية تفادي المشاكل المترتبة على ذلك.

ولقد تردد مؤخراً من خلال وكالات الأنباء العالمية أن حكومة كوريا الشمالية سوف تدعو الدول الشيوعية لمقاطعة الدورة الأولمبية القادمة ما لم توافق حكومة كوريا الجنوبية على المشاركة الكاملة لتنظيم الدورة بين (سيول) وعاصمة كوريا الشمالية (بيونج يانج).

وفي حديث أجرته صحيفة تايمز (New York Times) مع وزير خارجية كوريا الشمالية (كيم يونج نام) في وقت حضوره احتفالات العيد الأربعين لإنشاء الأمم المتحدة (أكتوبر ١٩٨٥)، صرح وزير الخارجية بأن بلاده ستوافق على الإشتراك في الدورة الأولمبية القادمة في حالة واحدة وهي أن تسمي الدورة القادمة (دورة سيول - بيونج يانج الكورية).

ومن جهة أخرى صرح رئيس وفد كوريا الجنوبية (كيونج ونج كيم) في

الأمم المتحدة أنه يرى أن التنظيم المشترك للدورة الأولمبية القادمة يعد أمراً مستحيلاً منطقياً وفنياً، وأنه يأمل في أن تشارك الفرق الرياضية لكوريا الشمالية في دورة (سيول).

ولقد أشار أفري براندیج رئيس اللجنة الأولمبية الدولية في عام (١٩٦٨ م) إلى أنه في عالم تسود فيه الأخطاء وينتقصه عنصر الكمال، وإذا كان الإشتراك في الألعاب الرياضية سوف يتوقف في كل وقت تنتهك فيه القوانين الإنسانية، فإنه لن يكون هناك مباريات دولية.

وكذلك تلعب الرياضة دورا في التقليل من التوتر العالمي سواء على المستوى الداخلي أو المستوى الخارجي، ويتضح ذلك في فوز الولايات المتحدة الأمريكية على فريق الإتحاد السوفياتي في المباراة التي أقيمت بينهما في هوكي الإنزلاق على الجليد ضمن مباريات الدورة الأولمبية الشتوية لعام (١٩٨٠ م) وكان لهذا الفوز غير المتوقع أثره الطيب لدى الشعب الأمريكي وحكومته وذلك بسبب الموقف السياسي الناشىء عن غزو السوفيات لأفغانستان، ولذا كان يتطلع الأمريكان إلى هزيمة السوفيات في ميدان الرياضة.

ويشير جيوفري كالدويل إلى أن الرياضة الدولية يمكن أن تكون بديلاً للحرب الدولية، ويرى أن ما يثير الألم بشكل واضح هو أن الدول كلما أصبحت أكثر رخاء وتعليماً، وكلما تقدمت في مجال التكنولوجية المعاصرة، وزادت مواردها، كلما أدى ذلك إلى زيادة استعدادها لاحتمالات الحرب الدولية، وإلى النجاح والتفوق في مجال الرياضة على المستوى الدولي.

كما أنه من المحتمل أن يعتمد المستقبل السلمي للبشرية على قدرة الدول في إدارة الرياضة الدولية. ولقد اتضح ذلك المعنى عندما زار الأمريكان جمهورية الصين الشعبية وقاموا بلعب عدة مباريات في لعبة تنس الطاولة التي تتفوق فيها الصين، رغم علمهم الأكيد بأن الهزيمة سوف تلحق بفرقتهم، وكان

لهذه المباريات دور رئيسي في تحسين العلاقات بين الدولتين وذلك بعد انقطاع العلاقات الدبلوماسية بينهما لسنوات طويلة.

وبالرغم من أن العديد من الدول الكبرى تدخل الرياضة في السياسة الدولية، إلّا أن ذلك يُعد ظاهرة لا يجب تشجيعها.

المراجع العربية والأجنبية

١ ـ **المجلس الدولي للرياضة والتربية البدنية**: بيان التفاهم الدولي لأجل رياضة دون عنف وللروح الرياضية، اليونسكو، يوليو ١٩٨١.

٢ ـ **اليوتريا باولو**: متطلبات التدريب البدني والرياضة في تعليم البنات، ترجمة أنيسة أبو النصر، اليونسكو، مجلة مستقبل التربية، العدد الرابع ١٩٧٩.

٣ ـ **جونتر لوش**: الألعاب الرياضية: الصراع وحل الصراع، ترجمة محمد السلاموني، اليونسكو، المجلة الدولية للعلوم الإجتماعية، العدد (٥١)، السنة الثالثة عشرة، ١٩٨٣.

٤ ـ **جيوفري كالدويل**: الرياضة الدولية والهوية القومية، ترجمة حسن شكري، اليونسكو، المجلة الدولية للعلوم الإجتماعية، العدد (٥١)، السنة الثالثة عشرة، ١٩٨٣.

٥ ـ **نجيب المستكاوي**: الألعاب الأولمبية: أولمبياد ٨٤، القاهرة، دار الفكر العربي.

6 - Bobet, J., et autres: **Les sports.** Encyclopoche La Rousse. Librairie La Rousse, Paris, 1976.

7 - Brohm, J.: **Sociologie Politique du sport.** éditeur J. P. Delarge, Paris, 1976.

8 - Frost, R: **Physical Education: Foundation, Practices, Principles.** Addition - Wesley Publishing, California 1975.

9 - Gillet, B: **Histoire du sport,** Press universitaires de France, Paris, 1975.

10 - Hart, M.: **Sport in the Socio - cultural Process,** Brown Company, Du - buque, 1972.

11 - Lagorce, G., Pariente, R: **La Fabuleuse Histoire des jeux Olimpiques,** O.D.I.L., Paris, 1972.

12 - Meynaud, J.: **Sport et Politique.** Edition Payot, Paris.
13 - Pociello, C., **Sport et Société.** Editions Vigot, Paris, 1981.
14 - Seurin, P.: **Problèmes Fondamentaux de l'Education Physique et du Sport.** Editions de la violette, Paris, 1979.

الفصل السابع

تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على أجهزة الجسم المختلفة

- تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على الجهاز العظمي.
- تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على الجهاز العضلي.
- تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على الجهاز العصبي.
- تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على الجهاز التنفسي.
- تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على الجهاز الدوري.

تأثير ممارسة النشاطات الرياضية
على أجهزة الجسم المختلفة

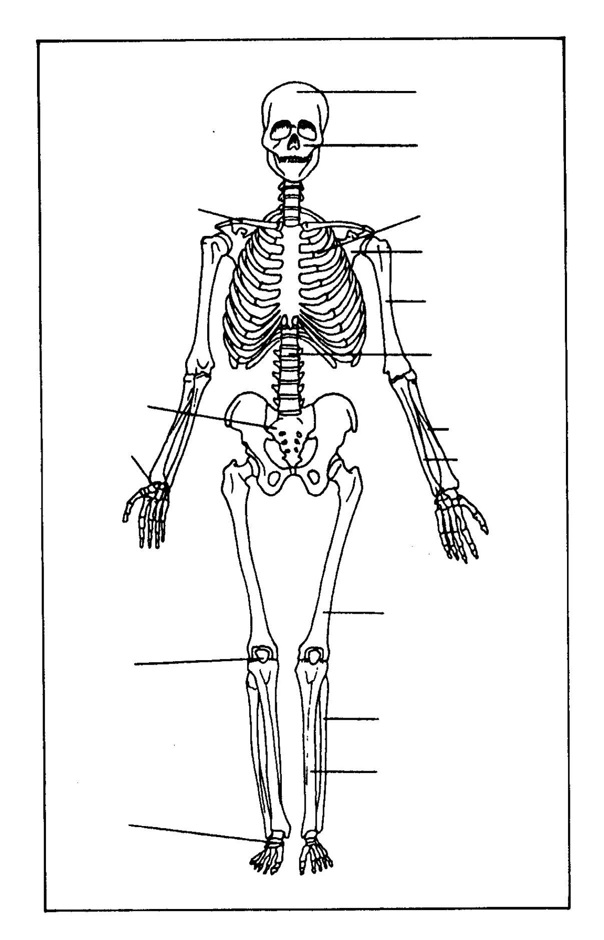
إن لممارسة أوجه نشاطات التربية الرياضية تأثيرات على أجهزة الجسم المختلفة. ومن أهم أجهزة الجسم الحيوية التي تتأثر بالممارسة الرياضية: الجهاز العظمي، والجهاز العضلي، والجهاز العصبي، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي، فممارسة النشاطات الرياضية تساهم في تنمية وتطوير هذه الأجهزة الحيوية.

وسوف نتناول فيما يلي توضيح أثر ممارسة نشاطات التربية الرياضية على هذه الأجهزة.

تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على الجهاز العظمي: (Skeletal System)

يوضح كلافس «Klafs» وارنهايم «Arnheim»، أن ممارسة أوجه نشاطات التربية الرياضية والتدريب المنتظم والموجه، يكون له تأثيراً خاصاً في كل من العظام والعضلات، حيث يطرأ عليهما تغيرات مورفولوجية.

ويشير كل من راريك «Rarick»، أدجنجتون «Edington»، أدجيرتون «Edgerton» إلى أن العظام الخاصة بالطرف الأكثر استخداماً في النشاط تبدو أطول وأعرض من العظام الأخرى، وأن الممارسة الرياضية للنشاطات إنما تؤثر في زيادة طول العظام وصلابتها.



الجهاز العظمي للإنسان

ويرى كل من جنسن «Jensen» وفيشر «Fisher» أن البناء الجسمي يتأثر بممارسة النشاطات الرياضية.

فممارسة أوجه النشاطات الرياضية بصورة منتظمة ولمدة طويلة، وخاصة ممارسة التمرينات الرياضية إنما تساعد على:

- اكتساب القوام المعتدل.

والقوام وفقاً لتعريف اللجنة الفرعية في مؤتمر الطفل بالبيت الأبيض هو «العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والعضلية والعصبية».

ويعرف بيروت «Perrott» القوام المعتدل بأنه «وجود الجسم في حالة توازن مما يساعده على القيام بالوظائف الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة ممكنة بأقل جهد ممكن».

وممارسة أوجه النشاطات الرياضية تساعد على أن يكون الجسم معتدلاً سواء في حالة الثبات أو في حالة الحركة، وذلك من خلال ممارسة المهارات الحركية الأساسية وبأوضاعها الصحيحة.

- زيادة مرونة وكفاءة المفصل.

إن الممارسة للنشاطات الرياضية تساعد على زيادة مرونة المفاصل بحيث تصل في حركتها إلى أقصى مدى طبيعي لها.

كما يتم تقوية أربطة المفصل، وبذلك يصبح المفصل في حالة جيدة، وتزداد كفاءته.

وكذلك تساعد الممارسة الرياضية للنشاطات على تقوية مفاصل الطرف السفلي من الجسم مما يساعدها على تحمل وزن الجسم الواقع عليها.

- زيادة حجم العظام.

فقد أثبتت نتائج الدراسات العلمية إلى أن ممارسة النشاطات الرياضية

تحدث زيادة في المقطع العرضي للعظام وفي سمك قشرتها، وبالتالي يزداد حجمها وتتحسن خصائصها الميكانيكية.

ولقد أشار كل من شفاليه «Chevalier»، لافريير «Laferrière»، برجرون «Bergeron» إلى أن رجال الفضاء الأمريكيين قد فقدوا ١٠٪ من أنسجتهم العظمية خلال رحلة قاموا بها لاستكشاف الفضاء، استغرقت أسبوعاً واحداً، وكان ذلك ناتجاً عن قلة حركتهم في خلال رحلتهم. كما أشاروا إلى أن قلة الحركة تتسبب في ظهور آلام الظهر والمفاصل، وتساعد على ضمور العظام وفقدان المرونة في المفاصل.

- إصلاح إنحرافات القوام

تحدث انحرافات القوام نتيجة لمسببات متعددة، ومن أهم هذه المسببات ما يلي:

- حالة مرضية.
- طبيعة العمل. فبعض أنواع العمل تتطلب من الفرد الوقوف أو الجلوس لساعات طويلة، مما يؤدي إلى التعب أو إلى اتخاذ أوضاع غير صحيحة.
- إتخاذ أوضاع خاطئة أثناء قيام الفرد بعمل أو نشاط معين، والتعود على ذلك.
- تأدية التمرينات البدنية وتكرارها لعضلات جانب من الجسم مع عدم تكرارها وبمقدار متساوي لعضلات الجانب المقابل.
- عدم مناسبة المهارات الحركية التي يتعلمها ويتدرب عليها الفرد مع مستوى نضجه الجسمي.
- الوصول إلى حالة من الإجهاد ومع ذلك يستمر الفرد في تأديته لعمل ما أو لنشاط ما.

وممارسة أوجه نشاطات التربية الرياضية بصورة منتظمة وموجهة إنما يساعد على تفادي الكثير من الإنحرافات القوامية، ومعالجتها.

فالتمرينات البدنية تساهم في علاج أنواع عديدة من الإنحرافات القوامية كاستدارة الكتفين «Round Shoulders» ، استدارة الظهر «Kyphosis» الإنحناء الجانبي «Scoliosis»، وكذلك تسهم التمرينات في علاج بعض حالات الشلل إلى جانب العلاج الطبي والطبيعي.

تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على الجهاز العضلي: (Muscular System)

يرى كل من مورهاوس «Marehouse» وميللر «Miller» وماس «Mass» إن ممارسة أوجه النشاطات الرياضية بطريقة منتظمة وموجهة ولفترات طويلة، إنما تؤدي إلى حدوث تغيرات مورفولوجية هامة.

ويشير لارسون «Larson» إلى وجود علاقة قوية وإيجابية بين الأداء الرياضي والصفات المورفولوجية.

ويعرف ماتيوز «Mathews» علم الأنثربولوجي «Anthropology» بأنه العلم الذي يقيس الجسم الإنساني وأجزائه.

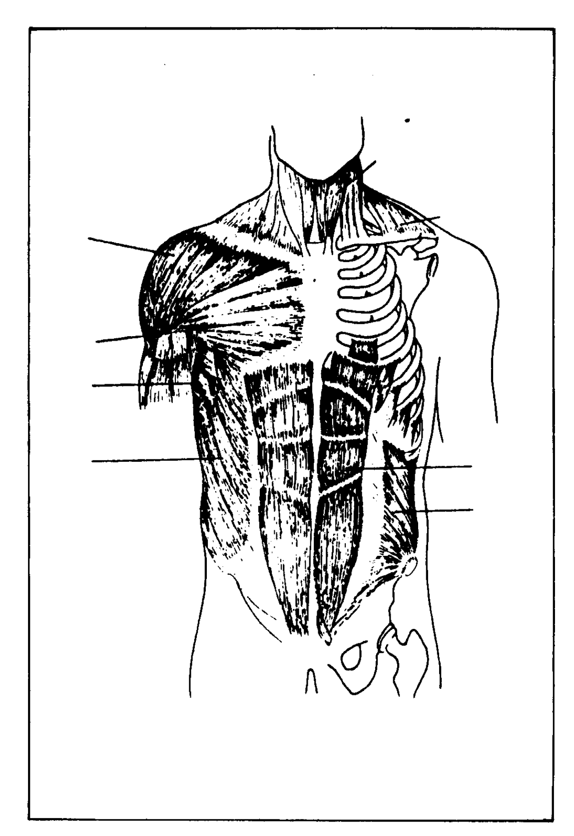
والممارسة المنتظمة والموجهة للنشاطات الرياضية إنما تساعد على:

- تقوية العضلات:

يشير العالم الفرنسي جان باتيست لامارك «J. P. Lamarck» إلى أن العضو الذي يتم تدريبه ينمو ويقوى، والعضو الذي يهمل تدريبه يضعف ويضمر. ومن ثم فالعضلات تزداد قوتها من خلال التدريب. كما أن الممارسة الرياضية للنشاطات تساعد على زيادة مطاطية الألياف العضلية، والزيادة في طول الألياف العضلية يؤدي بدوره إلى زيادة قوة انقباض العضلة.

- إكتساب القوام المتناسق والمتميز بالناحية الجمالية، حيث أن ممارسة النشاطات الرياضية تساعد على اكتساب الجسم ذو النمط العضلي.

- زيادة كفاءة العضلة.



عضلات الطرف العلوي للإنسان

نتيجة لممارسة النشاطات الرياضية تحدث تغيرات كيماوية داخل العضلة، فتزداد كمية مصادر الطاقة من الفوسفوكرياتين «Phosphocreatine» والجليكوجين «Glycogene» والأدينوزين تراي فوسفات «Adenosine triphosphate».

وكذلك تزداد كمية المواد غير النيتروجينية، وبذلك تكون العضلة قادرة على زيادة كفاءتها الوظيفية.

- زيادة حجم العضلة نتيجة زيادة سمك أليافها العضلية.

- تتحسن النغمة العضلية. (Muscle Tone).

- تتحسن الدورة الدموية داخل العضلة.

ويكون ذلك نتيجة لزيادة عدد الشعيرات الدموية في العضلة. فقد أثبتت الدراسات التي اهتمت بتدريب عضلات جانب واحد فقط من الجسم، إن العضلات المدربة اشتملت كل منها على (٩٨) شعيرة دموية تقريباً لكل (١٠٠) ليفة عضلية، بينما كانت (٤٦) في العضلات غير المدربة.

- تنشيط الألياف العضلية الخاملة:

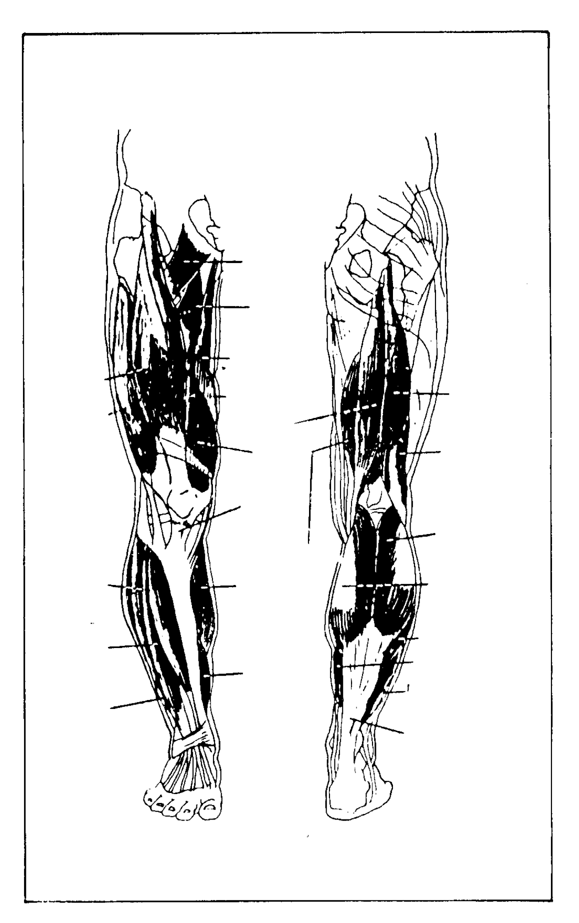
إن كل ليفة عضلية تتبع لقانون الكل أو العدم «All or non» في انقباضها، أي تتأثر بكاملها أو لا تتأثر بكاملها للمثير، والممارسة للنشاطات الرياضية تساعد الألياف العضلية التي لا تستجيب للمثير وبالتالي لا تنقبض، على أن تنشط وتنقبض.

- زيادة كفاءة العضلات في استخدام الأوكسجين الوارد إليها.

- زيادة سرعة العمل العضلي.

ولقد وجد إن أنسب سرعة للعمل للمجموعات العضلية الكبيرة هي التي يتم انقباض العضلات خلالها في فترة تتراوح بين ٧ر - ٨ر من الثانية.

- إنسيابية العمل العضلي.



عضلات الطرف السفلي للإنسان

وتحدث الإنسيابية في العمل العضلي نتيجة للتوازن بين تبادل انقباض العضلة وانبساطها، ويؤدي ذلك إلى ظاهرة تأخر ظهور التعب العضلي.

ـ تنمية المهارات الحركية.

إلّا أنه يجب علينا أن لا نهمل قاعدة هامة من قواعد الممارسة الرياضية والتي تدور حول أهمية وضرورة تنويع النشاطات والتمرينات الرياضية بطريقة تسمح بتنمية عضلات الجسم كلها، ودون اهمال لإحداها.

تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على الجهـاز العصبي: (Nervous System)

لقد أثبتت البحوث العلمية أن تنمية الأجهزة الحيوية بالجسم مرتبط بنشاط الفرد، إذ تتوقف قوة وكفاءة هذه الأجهزة على مستوى لياقتها العضوية.

ولذلك فإن توفير المنبهات الحركية المنظمة والمنتظمة، وذلك من خلال ممارسة النشاطات الرياضية تُعد ضرورة لتنمية وتطوير صحة الأفراد.

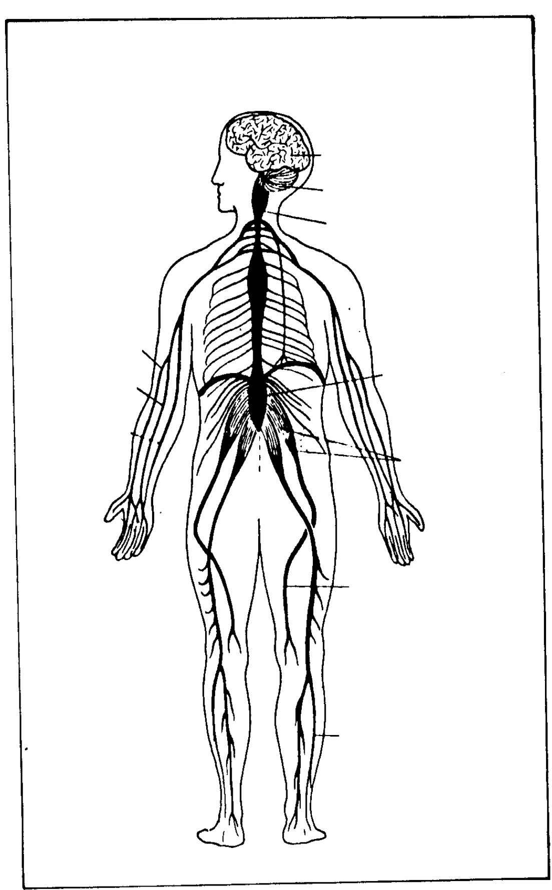
ويُعد الجهاز العصبي للإنسان من أهم أجهزة الجسم، إذ يتوقف على سلامته سلامة الأجهزة الأخرى، فهو الجهاز الذي ينبه الأجهزة المختلفة في الجسم للعمل وللكف عن العمل وقت الحاجة إلى ذلك.

وللممارسة النشاطات الرياضية تأثير إيجابي على الجهاز العصبي للفرد، إذ أن الممارسة الرياضية تسهم بطريقة فعالة في:

ـ اكتساب التوافق Co - ordinationوذلك يعني تضافر عمل الجهازين العضلي والعصبي، وهذا التوافق يحتاجه الإنسان في حياته اليومية، فالمشي، وقيادة السيارات، وبعض حركات العمل، تحتاج إلى التوافق.

ومن خلال الممارسة الرياضية للنشاطات يتم اكتساب وتحسين التوافق لدى الفرد، إذ أن كلما تقدم الفرد في مهاراته كلما يعني ذلك تحسن في توافقه.

ـ تحسين عملية مرور المثيرات العضلية عبر الممرات العصبية وذلك نتيجة للتدريب والتكرار المنتظم للحركات المؤداة.



الجهاز العصبي للإنسان

- اكتساب الإحساس الحركي الجيد والإدراك الحسي.
- تحقيق التوازن بين عمليات الكف والإثارة، وذلك يحقق اقتصادية الحركة، إذ يتم اشـراك العضلات التي تعمـل في الأداء الحـركي دون غيـرهـا من العضلات، ولذا تسمى هذه العضلات بـ «Wanted muscles» وهذا بدوره يكـون راجعاً إلى التـوازن بين عمـل الجهازين العصبيـين السمبسـاوي «Sympathetic» والباراسمبساوي «Parasympathetic».

- سرعة الاستجابة الواعية.
ويقصد بها القدرة على الإستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن، وبالتالي تقل فترة زمن الرجع، وهي الفترة الواقعة بين بداية ظهور المثير وبداية الإستجابة لهذا المثير.

- اكتساب التوقيت الحركي.
ويعبر عن التوقيت الحركي بأنه التكوين الديناميكي للحركة. ويقول ماجا كارلكيست «Maja Carlquist» أن الحركة التوقيتية تكون حركة اقتصادية في المجهود كما أنها تكون حركة هادفة للأسباب التالية:

أ - تشترك فيها العضلات التي يتطلبها العمل العضلي بالفعل، ومن ثم لا تشترك فيها العضلات الأخرى التي لا يكون العمل العضلي في حاجة إليها.
ب - تحقق انسابية الحركة.
جـ - تتم الحركة في تعاقب مستمر بين بذل القوة والراحة، أي من خلال التبادل الإنسيابي بين انقباض وانبساط العضلة.

- تنمية التوقع الحركي. Anticipation ويعبر من الناحية الشكلية عن التوقع الحركي بأن الفرد يكون مستعداً للحركة التالية قبل بدء الحركة الأولى.

- تأخر ظاهرة التعب العصبي.

تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على الجهاز التنفسي: (Resparatory System)

يشير كل من فولكاف «Volkav» وفارفيل «Farvel» واستراند «Astrand» وكاربوفيتش «Karpovich» إلى أن ممارسة النشاطات الرياضية، وخاصة تلك التي تستمر في أدائها لمدة طويلة، تتطلب مد العضلات بكميات كبيرة من الأوكسجين، وهذا بدوره يتطلب كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

وكذلك يرى كل من ريتش «Rech» وماتيوز «Mathews» أن ممارسة النشاطات الرياضية تنظم إيقاع عمل الأجهزة الحيوية بالجسم، وبخاصة الجهازين الدوري والتنفسي.

والممارسة للنشاطات الرياضية والتي تتم بصورة منتظمة وموجهة تسهم في:

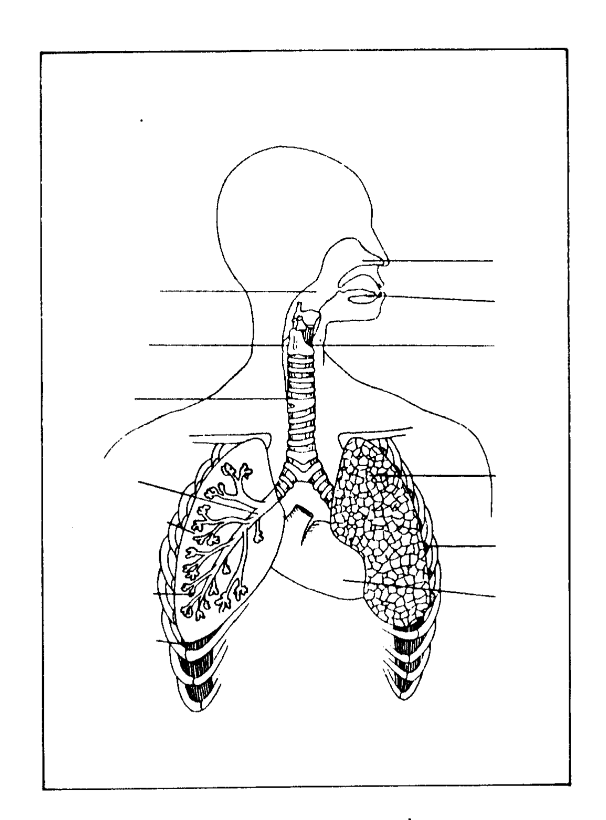
- زيادة السعة الحيوية Vital Capacity

تصل السعة الحيوية لدى الرياضيين إلى ٨ لترات تقريباً، في حين تتراوح بين ٣ - ٤ لترات لدى غيرهم.

كما أكدت أبحاث دونالد «Donald» وكربوفيتش «Karpovich» إلى أن السعة الحيوية للرياضيين تكون أكبر من مثيلتها لدى غير الرياضيين (Untrained).

- الاقتصاد في معدل التنفس في الدقيقة.

يكون معدل التنفس في حالة الراحة لدى غير الرياضيين من ١٥ - ١٦ مرة في الدقيقة، ويزداد المعدل عند ممارسة مجهود عضلي حتى يمكن مد الجسم بكمية أكبر من الأوكسجين، إلاَّ أن الزيادة في معدل التنفس لدى الرياضيين تكون أقل من معدل تنفس غير الرياضيين وذلك في الدقيقة الواحدة. ولقد أشار كيورتن «Cureton» إلى أن الرياضيين يتنفسون بطريقة اقتصادية أكبر من غيرهم.



الجهاز التنفسي للإنسان

ـ تقوية عضلات القفص الصدري المسؤولة عن عملية التنفس وأهمها عضلة الحجاب وعضلات ما بين الضلوع، كما يزداد عمق القفص الصدري.

ـ سرعة تخلص الجسم من الغازات والفضلات الناتجة عن التعب.

فالأكسدة الهوائية. «Aerobic System» تؤدي إلى سرعة تخلص الجسم من الغازات والفضلات المتراكمة «Aches» وذلك من خلال أكسدة حامض اللاكتيك «Lactic acid» وتحويل حامض الكربونيك «Carbonic acid» إلى ثاني أوكسيد الكربون وماء.

ـ الامتصاص الجيد للأوكسجين.

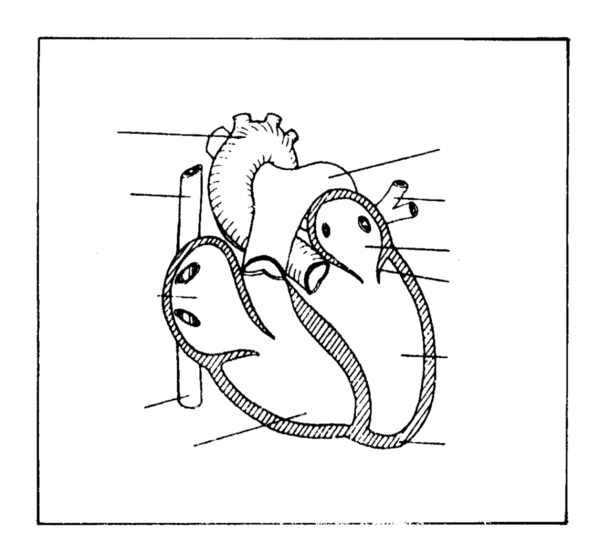
في الرياضيين تزداد المساحة التي يمتص فيها الدم للأوكسجين في الرئتين، ويكون ذلك ناتجاً عن زيادة الشعيرات الدموية في الرئتين. ومن ثم يمكن للرياضيين من استنشاق كمية أقل من الهواء مع امتصاص قدر أكبر من الأوكسجين.

ـ عودة عملية التنفس بمعدلاتها الطبيعية في الرياضيين بطريقة أسرع من مثيلتها لدى غير الرياضيين.

تأثير ممارسة النشاطات الرياضية على الجهاز الدوري: (Circulatory System)

يشير كل من فولكاف «Volkav»، وفارفيل «Farvel»، واستراند «Astrand»، وكاربوفيتش «Karpovich» إلى أن ممارسة النشاطات الرياضية، وبصفة خاصة ذلك النوع من النشاطات التي يتطلب أداؤها الإستمرار لفترات طويلة وبشدة عالية، تؤدي إلى حدوث تطور في عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

ونتيجة لذلك فإن الجهازين الدوري والتنفسي يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني، ويؤدي ذلك إلى تحسن ملحوظ في مستوى أداء الفرد، حيث يمكنه من أداء واجباته التدريبية بصورة أفضل ولزمن أطول.



مضلة القلب

وممارسة النشاطات الرياضية بطريقة منتظمة وموجهة إنما تساعد في:

- زيادة حجم عضلة القلب Size of Heart.

أثبتت الأبحاث العلمية أن ممارسة النشاطات الرياضية إنما تزيد من حجم عضلة القلب، وترتبط الزيادة في الحجم بنوع وطبيعة النشاط الذي يمارسه الفرد، وكذلك بالوقت الذي يستمره الفرد في الممارسة، وبانتظامه في الممارسة الرياضية.

ولقد أثبتت أبحاث راينيل التي أجريت على عينة من الرياضيين وغير الرياضيين إلى أن حجم القلب في الرياضيين قد بلغ ١٠٠٠ سم^{3} في حين يقل بنسبة ٣٠ ـ ٤٠٪ لدى غير الرياضيين.

- زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب في الدقيقة Cardiac out put.

في حالة بذل الرياضيين للمجهود العضلي تصل كمية الدم المدفوعة من القلب في الدقيقة الواحدة إلى ما يقرب من **٣٥** لتراً، في حين تكون في الفرد غير الرياضي **٢٠** لتراً.

ومن المعروف أن زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب تكون ناتجة عن:

أ - زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب في الإنقباضة الواحدة «Stroke Volume».

ب - زيادة في معدل انقباضات القلب في الدقيقة «Heart rate».

جـ - زيادة في كمية الدم المدفوعة في الانقباضة الواحدة مع زيادة معدل انقباضات القلب في الدقيقة.

إلّا أنه في حالة الفرد الرياضي فإن قلبه يدفع كمية من الدم في الإنقباضة الواحدة أكثر من مما يدفعها قلب الفرد غير الرياضي مع زيادة أقل في معدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة عن الفرد غير الرياضي.

وكذلك أثبت كوبر «Cooper» أنه في حالة أداء مجهود بدني فإن كمية ضخ القلب للدم في الفرد الرياضي تكون أكبر من كمية الدم التي يضخها قلب

غير الرياضي، وذلك لأنه كلما زادت كمية النشاط كلما زادت الحاجة إلى الأوكسجين حتى يستطيع الفرد من مواصلة مجهوده وأدائه، ومن ثم يزداد نشاط القلب لكي يدفع للعضلات كمية كبيرة من الدم المحمل بالأوكسجين.

- انخفاض النبض القلبي Pulse rate.

يقل النبض في الرياضيين عن غيرهم بعشر إلى عشرين نبضة - تقريباً - في الدقيقة. فالنبض عند الرياضيين يتراوح بين ٥٠ - ٦٠ في الدقيقة، في حين يتراوح بين ٦٠ - ٧٠ في الدقيقة عند غير الرياضيين، وذلك يكون أثناء الراحة. كما يشير كل من ريتش «Rech» وماتيوز «Mathews» إلى أن ممارسة النشاطات الرياضية تؤدي إلى أن معدل ارتفاع النبض يكون أقل انخفاضاً عن حالة عدم الممارسة، وأن عدد ضربات القلب في المتوسط في وقت الراحة يكون أقل في الرياضيين عن غيرهم.

- انخفاض ضغط الدم Blood pressure.

أشارت الأبحاث العلمية والتجارب التي أجراها كل من شنيدر «Shnyder» وكاربوفيتش «Karpovich» إلى أن الزيادة في ضغط الدم في الفرد الرياضي تكون أقل من الزيادة لدى غير الرياضي، وذلك أثناء الممارسة والتدريب، كما أن ضغط الدم لدى الرياضيين يكون في حالة الراحة أقل من ضغط الدم لدى غير الرياضين.

- زيادة فعالية المنظمات الحيوية في الدم «Buffers» في المحافظة على ثبات PH الدم، وعدم زيادة درجة الحموضة «Acidosis» في الدم.

- سرعة تكيف الجهاز الدوري مع المجهود المطلوب بذله.

- سرعة عودة الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية Recovery.

أثبتت الأبحاث العلمية أن العودة إلى الحالة الطبيعية للفرد - والتي كانت

عليها أجهزته الحيوية قبل ممارسة النشاط ـ تكون أسرع في الرياضيين عن غيرهم.

ـ **الإقلال من احتمال الاصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.**
يشير كل من شفاليه «Chevalier»، لافريير «Laferrière»، بروجرون «Bergeron» إلى أن قلة النشاط البدني تؤدي في كثير من الأحيان إلى الإقلال من كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي. وتتسبب في الإصابة بأمراض تصلب الشرايين، فقد دلت الدراسات على أن تصلب الشرايين يحدث بنسبة أكبر فمن يعملون جلوساً عن الذين يقتضي عملهم بذل مجهوداً عضلياً.

وفي دراسات وبحوث تناولت فحص أكثر من ألف رياضي على مدى أعوام عديدة، توصلت الدكتورة «نينا جرايفسكايا» وهي بدرجة أستاذ جامعي بمعهد موسكو للأبحاث العلمية للتربية الرياضية، إلى أن غالبية قدامى الرياضيين يكونوا في حالة صحية ممتازة، ولقد أثبتت نتائج دراساتها أن حالة الأوعية الدموية للقلب لدى قدامى الرياضيين والبالغين من العمر (٥٥) عاماً، مساوية تماماً لحالة تلك الأوعية الدموية لدى أفراد يبلغون من العمر ٣٠ ـ ٤٠ عاماً. وأن نادراً ما يصاب قدامى الرياضيين في سن ٦٠ ـ ٧٠ عاماً بآلام في القلب.

وفي بحث أجراه الدكتور كمال درويش وآخرون عن أثر مزاولة الرياضة على كفاءة القلب بين معتزلي الرياضة من متوسطي العمر في مصر، وهم من تتراوح أعمارهم بين ٣٥ ـ ٤٥ عاماً، وجد أن مزاولة النشاطات الرياضية تؤدي إلى التقليل من حدة آلام الصدر، وتخفض من ارتفاع ضغط الدم ومن سرعة النبض، وكذلك تقلل من احتمالات حدوث جلطة دموية في القلب.

ويقول الدكتور إبراهيم فهيم أن يمكن للمصابين بأمراض القلب أن يمارسوا قدراً من الرياضة، ولكن طبيعة هذه الممارسة الرياضية ومقدارها يتوقف إلى

حد كبير على حالتهم الصحية وعلى نوع النشاط الذي تعودوا على ممارسته قبل الإصابة بالمرض.

وفي قول آخر له يشير إلى أن بعض المصابين بارتفاع في ضغط الدم يلزمون الفراش أو المقاعد ولا يتحركون إلّا نادراً، وهم يحسبون أن الحركة أو ممارسة النشاطات الرياضية إنما تزيد من ارتفاع ضغط الدم، ويؤكد أن ذلك ربما يكون صحيحاً بالنسبة للنشاطات الرياضية التي تتميز بالشدة العالية، أما النشاطات المعتدلة في الشدة فإنها تساعد على خفض ضغط الدم، ولذلك يجب أن تكون ممارسة هذه النشاطات المعتدلة جزءاً من نظام حياة الفرد المصاب بارتفاع في ضغط الدم.

وبذلك نخلص إلى أن ممارسة النشاطات الرياضية تقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب حيث تقلل من نسبة الدهون في الدم، ويقل ترسيب الكوليسترول «Cholesterol» على جدران الشرايين، وبذلك تقل احتمالات الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية. كما أن الممارسة الرياضية تسهم في خفض مستوى التوتر والقلق لدى الفرد وفي تفريغ الإنفعالات المكبوتة، وهذا بدوره يساعد على الإقلال أيضاً من الإصابة بأمراض القلب، حيث أن التوترات النفسية والعصبية تُعد من مسببات الإصابة بأمراض القلب في العصر الحديث.

ويوضح شفاليه «Chevalier»، لافيير «Laferrière»، برجرون «Bergeron» تأثير الممارسة المنتظمة للنشاطات الرياضية على أجهزة الجسم في الجدول التالي: -

جدول (٣)

تأثير النشاطات الرياضية على أجهزة الجسم(*)

تقليل	زيادة (تنمية)	L'endurance aérobie التحمل الهوائي
		Système respiratoire (الجهاز التنفسي)
	*	muscles respiratoires ـ عضلات التنفس
	*	ventilation pulmonaire ـ التهوية الرئوية
	*	puissance expiratoire ـ قوة الزفير
	*	puissance inspiratoire ـ قوة الشهيق
*		Fréquence respiratoire ـ زيادة معدل التنفس
		Système Circulatoire (الجهاز الدوري)
	*	muscle cardiaque ـ عضلة القلب
	*	volume cardiaque ـ حجم القلب
	*	vascularisation du coeur ـ الدورة الدموية للقلب
	*	Mitochondries ـ ميتاكوندريا (عدد وحجم)
	*	Enzymes Oxydatives ـ الأنزيمات المؤكسدة
	*	Utilisation de L'oxygène ـ إستخدام الأوكسجين
*		ـ زيادة معدل ضربات القلب في وقت الراحة. Fréquence cardiaque au repos
*		ـ زيادة معدل ضربات القلب أثناء المجهود. Fréquence cardiaque à l'effort
	*	Debit Cardiaque Maximal ـ الدفع القلبي

(*) Chevalier, R., Laferrière S., Bergeron, y.: le conditionnement physique, 1979, p 86, 87.

تابع التحمل الهوائي	زيادة (تنمية)	تقليل
- ضغط الدم الشرياني Pression artérielle		*
- حجم الدم Volume Total du Sang	*	
- هيموجلوبين Hémoglobine	*	
- الراسب الدموي Hématocrite	*	
(الجهاز العضلي) Système Musculaire		
- ميوجلوبين Myoglobine	*	
- ميتاكوندريا (عدد وحجم) Mithochondries	*	
- استخدام الأوكسجين Utilisation de L'oxygène	*	
- التحمل الهوائي Endurance Aérobie	*	
- كثافة المجهود Capacité de Travail	*	
قوة ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل Vigueur et souplesse musculaires.	**زيادة (تنمية)**	**تقليل**
(الجهاز العظمي) Système osseux		
- كفاءة الغضروف Qualité du Cartilage	*	
- كفاءة السائل المفصلي Qualité du Lubrifiant Articulaire	*	
- كفاءة العظمة Qualité de l'os	*	
(الجهاز العضلي) Système musculaire		
- ألياف عضلية Fibres Musculaires	*	
- التحمل (الجلد) العضلي Endurance Musculaire	*	
- القوة العضلية Force Musculaire	*	
- مقاومة العضلة (الشدة) Puissance Musculaire	*	

تابع التحمل الهوائي	زيادة (تنمية)	تقليل
(نسبة الدهون في الجسم)		
- نسبة الدهون Pourcentage de Graisse		*
- الكوليسترول Cholestérol		*
- الجليسيريدات الثلاثية Triglycerides		*
- الجمال الجسماني Esthétique Corporelle	*	
(التأثير على الصحة وعلى العادات في الحياة)		
- الإحساس بالتمتع بصحة جيدة.	*	
- الإصابة بالأمراض المعدية غير الخطرة.		*
- تكوين اتجاهات إيجابية نحو العمل	*	
- زيادة الإنتاج في العمل	*	
- التوتر والقلق		*
- الإسترخاء والنوم بعمق	*	
- الإرهاق والإجهاد		*
- إستهلاك السجائر (التدخين)		*
- إستهلاك المشروبات الكحولية		*
- التغذية المتوازنة	*	

جدول رقم (٤)

تأثير بعض النشاطات الرياضية على الحالة البدنية للفرد(*)

أنواع النشاط	التحمل الهوائي	قوة ومطاطية العضلات	نسبة الدهون (التخلص)
ـ المشي	*	*	* *
ـ الجري (الهرولة) Jogging	* * *	*	* *
ـ العدو	* * *	* *	* *
ـ ركوب الدراجات	* * *	* *	* *
ـ السباحة	* * *	* *	* * *
ـ التنس	* *	* *	* *
ـ الريشة الطائرة	* *	* *	* *
ـ الاسكواش	* *	* *	* *
ـ الراكت	* *	* *	* *
ـ الإنزلاق على الجليد لمسافات طويلة	* * *	* * *	* * *
ـ الهوكي	*	* * *	*
ـ كرة السلة	* *	* *	* *
ـ كرة اليد (الأوروبية)	* *	* *	* *
ـ كرة القدم Soccer	* * *	* *	* * *
ـ كرة القدم الأمريكية	*	* * *	*
ـ الكرة الطائرة	*	* *	*

* تأثير ضعيف. * * تأثير متوسط. * * * تأثير عال.

* Ibid p 192.

المراجع العربية والأجنبية

١ - **إبراهيم فهيم**: أنت وقلبك، سلسلة إقرأ، العدد ٣٨٧، القاهرة، دار المعارف بمصر ١٩٧٤.

٢ - **أبو العلا عبد الفتاح**: فسيولوجيا الرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢.

٣ - **أريناكا روزينا**: مبادىء علم البيولوجيا، موسكو، دار مير للنشر، ١٩٦٧.

٤ - **عباس عبد الفتاح الرملي، زينب عبد الحليم خليفة**: تربية القوام، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨١.

٥ - **كمال درويش**: دراسات وبحوث في التربية الرياضية والترويح، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢.

٦ - **محمد حسن علاوي**: علم التدريب الرياضي، الطبعة السابعة، القاهرة، دار المعارف بمصر، ١٩٨٢.

٧ - **محمد يوسف الشيخ، يس الصادق**: فسيولوجيا الرياضة والتدريب، الإسكندرية، نبع الفكر، ١٩٦٩.

٨ - **محمد يوسف الشيخ**: الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، القاهرة، دار المعارف بمصر ١٩٦٩.

9 - Astrand, P., Rodahl, K.: **Manuel de Physiologie de l'exercice musculaire.** Masson et Cie, Paris, 1973.

10 - Baley, Field, D.: **Physical Education and the Physically Educator,** 2ed Edition. Allyn and Bacon inc. Boston. London. Sydney. Toronto. 1976.

11 - Barrow, Harold.: **Man and Movement: Principles of Physical Education.** 2ed Edition. Henry Kimpton Publishers. London. 1977.

12 - Basky, E. and others: **Human Physiology.** Volume (1) Moscow. Mir Publisher, 1970.

13 - Bouchard, C. et autres.: **Le développement du système de transport de l'oxygène chez les jeunes adultes.** Edition du Pélican. québec, 1975.

14 - ——— : La **condition physique et le bien -ˆetre.** Edition du pélican québec. 1974.

15 - Brandt, H.: **Education Physique, sports, Biologie.** Genève, Editions Médecine et Hygiène, 1967.

16 - Bucher, C.: **Foundation of Physical Education**, 8th ed. the C.V. Mosby co, St Louis, London, 1979.

17 - Chevalier, R., Laferrière, S., Bergeron, Y.: **Le Conditionnement Physique.** Les éditions de l'Homme. Montréal. 1979.

18 - Edington, D. Edgerton, V.: **The Biology of Physical activity,** Hougton Mifflin Co. Atlanta, 1976.

19 - El zayat, A.: **Essentials of human physiology.** Part (1) Cairo, 1973.

20 - Frost, Reuben, B.: **Physical Education: foundation. Practices, Principles.** Addison - Wesley Publishing. California. 1975.

21 - Karpovich, P., et Sinning, W.: **Physiologie de l'activité musculaire.** Vigot Frères. Paris. 1975.

22 - Klafs, G., Arneheim, D.: **Modern principles of Athletic training.** 3rd. Ed. the C.V. Mosby Co, Saint Louis, 1972.

23 - Lamp, D.: **Physiology of exercice: Responses and adaptations.** Macmillan Publishing Co. inc. New - York, 1978.

24 - Larson, L.: **Foundation of Physical Activity.** Macmillan Publishing Co, Inc. New York. 1976.

25 - Lawrence, E., Augustus, T., Miller, Jr.: **Physiology of Exercice,** 6th ed. C.V. Mosby, St - Louis, 1971.

26 - Mathews, D., Fox, E.: The **physiological basis of Physical Education and athletics.** W.B. Saunders Co. Philadelphia, London, Toronto, 1977.

27 - Perrot, A.: **Anatomie appliquée aux professeurs et étudiants en éducation physique,** Vigot Frères, Paris, 1976.

28 - Rarick, G.: **Science and Medecine of exercice and Sport,** 2nd ed. Harper and Row Publishers, New - York, 1974.

29 - ——— : **Physical activity: Human Growth and development. Academic** Press, New - York 1973.

30 - Sills, D.: **Science and Medecine of exercice and sport,** Harper and Row Publishers, New - York, 1979.

31 - Thill, E., Thoma, R., Caja, J.: **Manuel de l'éducateur Sportif.** 3e Ed. Vigot Frères. Paris 1979.

ملحق: الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة.

الميثاق الدولي
للتربية البدنية والرياضة

في المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة الذي عقد في باريس في اليوم الحادي والعشرين من نوفمبر ١٩٧٨ م، تم صياغة وإقرار المواد العشرة التالية للميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة، وذلك بغرض تحقيق النمو الشامل للفرد ولتوسيع نطاق التربية البدنية والرياضة.

المادة (١): ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع:

- إن لكل إنسان حقاً أساسياً في ممارسة التربية البدنية والرياضة لتنمية القدرات البدنية والذهنية والخلقية.

- ينبغي أن تتاح لكل فرد جميع الإمكانات لممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة للوصول إلى مستوى الأداء المهاري الذي يتفق ومواهبه، وذلك وفقاً للتقاليد الرياضية السائدة في بلده.

- ينبغي توفير ظروف خاصة للنشء وللأطفال في سن ما قبل المدرسة، وللمتقدمين في السن، وللمعوقين، وذلك بغرض تنمية شخصياتهم تنمية متكاملةمن خلال توفير برامج للتربية البدنية والرياضة تتلاءم مع قدراتهم.

المادة (٢): التربية البدنية والرياضة تشكلان عنصراً أساسياً من عناصر التربية ـ مدى الحياة ـ في إطار النظام التعليمي.

- ينبغي أن تهدف التربية البدنية والرياضة إلى تنمية قدرات الفرد وإرادته،

وكذلك ينبغي أن يكفل للفرد مواصلة نشاطه البدني وممارسة الرياضة طوال حياته.

- تسهم التربية البدنية والرياضة في اكتساب الفرد للصحة وفي استثمار أوقات فراغه، وفي دعم مقاومة الفرد لمتاعب الحياة العصرية، أما على مستوى المجتمع، فإن التربية البدنية والرياضة تشكلان عاملاً لإثراء العلاقات الإجتماعية، وتعززان الروح الرياضية التي تتطلبها الرياضة والحياة الإجتماعية.

- ينبغي لكل نظام تعليمي شامل أن يوفر للتربية البدنية والرياضة المكان والأهمية لتحقيق التوازن ودعم الروابط بين الأنشطة البدنية والعناصر الأخرى للتربية.

المادة (٣): ينبغي أن تلبي برامج التربية البدنية والرياضة احتياجات الأفراد والمجتمع.

- ينبغي إعداد برامج التربية البدنية والرياضة حسب احتياجات المشتركين فيها وخصائصهم الفردية، ووفقاً للظروف الثقافية والإجتماعية والإقتصادية والمناخية السائدة في كل مجتمع.

- ينبغي لبرامج التربية البدنية والرياضة أن تسهم في إطار التربية الشاملة في خلق عادات وأنماط من السلوك تساعد في تطوير شخصية الفرد.

- ينبغي أن تكون رياضة المستويات العليا مراعية للمثل الأولمبية، وأن تكون متحررة من أي تأثير للمصالح التجارية.

المادة (٤): ينبغي أن تتولى القيادات المؤهلة تعليم وتوجيه وإدارة التربية البدنية والرياضة.

- ينبغي أن تتوافر لدى جميع الأشخاص الذين يضطلعون بالمسؤولية المهنية عن

التربية البدنية والرياضة، المؤهلات العلمية والخبرة، وكذلك يجب توفير العدد الكافي منهم.

- يمكن للأشخاص المتطوعين، إذا ما أحسن تدريبهم وتوجيههم تقديم إسهام بالغ القيمة في التنمية الشاملة للرياضة، وتشجيع الأهالي على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة.

- ينبغي الاهتمام بتدريب العاملين في التربية البدنية والرياضة، وإعطاء العاملين المدربين وضعاً يتناسب مع المهام التي يضطلعون إليها.

المادة (٥): ضرورة توفير المنشآت والتجهيزات المناسبة للتربية البدنية والرياضة.

- ينبغي توفير وإقامة المرافق والتجهيزات الملائمة على نطاق يتيح اشتراك أكبر عدد ممكن من الأفراد في برامج التربية البدنية والرياضة بالمدارس وخارجها.

- ينبغي أن تتضافر جهود الحكومات والمدارس والهيئات المختصة على جميع مستوياتها، من أجل تخطيط وإقامة المنشآت والمرافق والتجهيزات واستخدامها على النحو الأمثل في مجال التربية البدنية والرياضة.

- ينبغي أن تتضمن خطط تنمية المناطق الحضرية والريفية احتياجات التربية البدنية والرياضة في مجال المنشآت والمرافق والتجهيزات، مع مراعاة الانتفاع بما تتيحه البيئة الطبيعية من إمكانات.

المادة (٦): البحث والتقويم عاملان جوهريان لتنمية التربية البدنية والرياضة.

- ينبغي أن يهدف البحث والتقويم في مجال التربية البدنية والرياضة في المقام الأول إلى النهوض بالرياضة بمختلف أشكالها، ورفع مستوى صحة المشتركين، وتحسين أساليب التدريب وتقنيات التنظيم والإدارة.

- لا ينبغي اغفال ما للبحث العلمي من أثار اجتماعية في مجال التربية البدنية

والرياضة، ولذا يجب توجيه البحث العلمي وتطبيقه بطريقة علمية لإفادة هذا المجال.

المادة (٧): المعلومات والتوثيق يسهمان في تعزيز التربية البدنية والرياضة.

- إن جمع وتوفير ونشر المعلومات والوثائق المتعلقة بالتربية البدنية والرياضة يُعد ضرورة قصوى، وخاصة تلك التي ترتبط بنتائج البحوث والدراسات في مجال تقويم البرامج والأنشطة الرياضية.

المادة (٨): ينبغي أن يكون لوسائل أعلام الجماهير تأثيراً إيجابياً على التربية البدنية والرياضة.

- ينبغي لكل من يعمل في مجال وسائل أعلام الجماهير أن يكون على إدراك تام لمسؤولياته إزاء الأهمية الإجتماعية والغاية الإنسانية والقيم الأخلاقية التي تنطوي عليها التربية البدنية والرياضة.
- ينبغي أن تكون العلاقات القائمة بين الأشخاص العاملين بوسائل الإعلام وأخصائي التربية البدنية والرياضة علاقات وثيقة تسودها روح الثقة المتبادلة لكي يوفروا بموضوعية إعلاماً مدعماً بالوثائق، لما لذلك من تأثير طيب على التربية البدنية والرياضة.

المادة (٩): للمؤسسات الوطنية دور رئيسي في التربية البدنية والرياضة.

- ينبغي أن تعمل السلطات على جميع مستوياتها، وكذلك الهيئات المتخصصة على تعزيز الأنشطة البدنية والرياضة. كما ينبغي أن يتمثل دورها في تطبيق القوانين واللوائح وتوفير المعونات المالية التي تتطلبها هذه الأنشطة.
- ينبغي لجميع المؤسسات المسؤولة عن التربية البدنية والرياضة العمل على بذل جهود مترابطة وشاملة ولا مركزية في إطار التربية المستديمة، وذلك من أجل كفالة واستمرار وتنسيق الأنشطة البدنية والإلزامية والأنشطة التي تمارس بصورة تلقائية.

المادة (١٠): التعاون الدولي شرط لتحقيق التنمية الشاملة والمتوازنة للتربية البدنية والرياضة.

- ينبغي للدول والمنظمات الدولية والإقليمية التي تضطلع بمسؤولية التربية البدنية والرياضة أن تولي أهمية أكبر للتربية البدنية والرياضة في مجال التعاون الثنائي ومتعدد الأطراف.

- ينبغي أن تكون دوافع التعاون الدولي موجهة نحو تعزيز التنمية الذاتية في مجال التربية البدنية والرياضة.

- إن التعاون والدفاع عن المصالح المشتركة في مجال التربية البدنية وفي مجال الرياضة يُعد بمثابة لغة عالمية ووسيلة تسهم من خلالها الشعوب في استتباب السلام الدائم والإحترام المتبادل والصداقة، وتهيىء بذلك مناخاً يساعد على حل المشكلات الدولية، وكذلك يسهم التعاون الوثيق بين كل من الهيئات الحكومية وغير الحكومية في تنمية التربية البدنية والرياضة في العالم.

فهرس